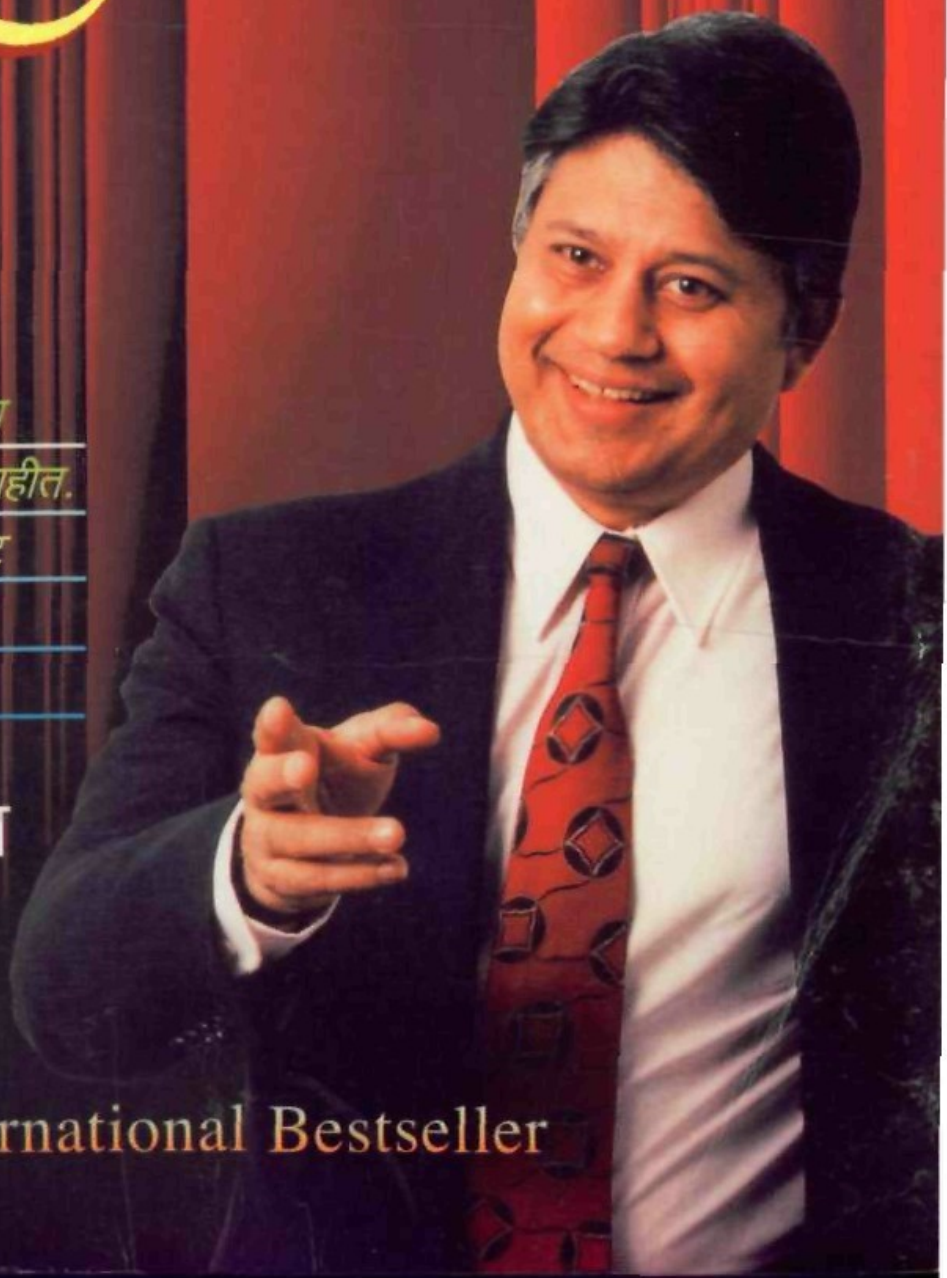
यश तुमच्या हातात

पुस्तकविक्रीत
जागतिक उच्चांक
आता भारतात
पहिल्या क्रमांकावर



"विजेते वेगळ्या गोष्टी करत नाहीत. ते प्रत्येक गोष्ट वेगळेपणाने करतात." TM

शिव खेरा

The International Bestseller

VISIT…

शिव खेरा हे एक अष्टपैलू व्यक्तिमत्त्व आहे. ते क्वालिफाईड लर्निंग सिस्टिम्स इ., यूएसएचे संस्थापक असून शिक्षणतज्ज्ञ, व्यवसायविषयक सल्लागार, ख्यातनाम वक्ते आणि यशस्वी उदयोजक आहेत.

ते लोकांना प्रेरित करून आपले सुप्त सामर्थ्य ओळखण्यास शिकवतात. आपले स्फूर्तिदायक तत्त्वज्ञान त्यांनी जगात सर्वत्र नेऊन पोचविले आहे. त्याच्या विचारप्रणालीत व्यावहारिक दृष्टिकोन आणि विशिष्ट मूल्यप्रणाली यावरील श्रद्धा यांचा संगम झाला आहे. त्यांच्या या विचारधारेमुळे जगभरातील असंख्य लोकांना स्वयंमूल्यमापन करून उचित दृष्टिकोन स्वीकारण्यास प्रेरणा मिळाली आहे. व्यक्तिगत विकास आणि ध्येयपूर्तीच्या दिशेने वाटचाल करणाऱ्यांना शिव खेरा यांच्या २० वर्षांच्या निरीक्षण, अभ्यास, अनुभवाच्या संचिताचा अमूल्य लाभ झाला आहे.

शिव खेरांकडून मार्गदर्शन घेणाऱ्यांमध्ये लुफ्थान्सा जर्मन एअरलाईन्स, एएनझेड ग्रिंडलेज, बहामाज क्वालिटी कौन्सिल, बोरिंजर मॅनहाईम अशा कंपन्यांचा समावेश आहे. शिव खेरा यांचे रेडिओ आणि टीव्हीवर अनेक कार्यक्रम सादर झाले आहेत.

'YOU CAN WIN' या जगप्रसिद्ध पुस्तकाचा मराठी अनुवाद

यश तुमच्या हातात

विजेते वेगळ्या गोष्टी करत नाहीत.
ते प्रत्येक गोष्ट वेगळेपणाने करतात.

उच्च यशप्राप्तीची जिद्द बाळगणाऱ्यांसाठी बहुमोल मार्गदर्शन

शिव खेरा

मॅकमिलन

प्रस्तावना

यशस्वी होणं याचा अर्थ कधीही अपयश न मिळणं असा नसून अंतिम ध्येय गाठणं असा आहे. याचा अर्थ प्रत्येक लढाई जिंकणं असा नसून युद्ध जिंकणं असा आहे.

—एडविन सी. ब्लिस

आयुष्यात अक्षरश: भरकटत गेलेले लोक आपल्याला भेटतात. नशिबाने जे घडेल ते सर्व ते स्वीकारत राहतात. त्यांतील काही चुकूनमाकून, अपघाताने यशस्वी होतातही, परंतु बहुतेकजण वैफल्य आणि असमाधान यांनी आयुष्यभर ग्रासलेले असतात.

हे पुस्तक अशा निराश व असमाधानी लोकांसाठी नाही. यशप्राप्तीसाठी लागणारा निर्धार तर त्यांच्याजवळ नसतोच, पण यश मिळवण्यासाठी आवश्यक असणारा वेळ देण्याची आणि प्रयत्न करण्याचीही त्यांची तयारी नसते.

हे पुस्तक तुमच्यासाठी आहे. तुम्ही हे पुस्तक वाचत आहात ही वस्तुस्थितीच तुम्हाला तुमच्या आताच्या आयुष्यापेक्षा अधिक समृद्ध आणि परिपूर्ण आयुष्य जगण्याची इच्छा आहे हे दर्शवते.

समृद्ध आणि परिपूर्ण आयुष्य जगण्यास तुम्हाला सक्षम करण्यासाठी हे पुस्तक आहे.

हे पुस्तक कशा प्रकारचं आहे?

एका अर्थाने या पुस्तकाचं स्वरूप हे एखाद्या वास्तुरचनाविषयक माहितीपुस्तिकेसारखं आहे. यशासाठी वास्तुरचनेप्रमाणेच पायाभरणी करण्यापासून ते यशाची, कर्तृत्वाची भक्कम इमारत कशी उभारावी, विजयाची कमान,

उद्दिष्टपूर्तीचे इमले कसे उभे करावेत–त्यासाठी कोणती साधने वापरावीत इथपासून ते त्यासाठी कोणत्या मार्गांचा अवलंब करणे उचित आहे, या सर्व बाबींचे समर्पक उदाहरणे देऊन सांगोपांग विवेचन केले आहे. तसेच त्यासाठी आवश्यक असा यशाचा हुकमी आराखडाही यात दिला आहे.

तसं पाहिलं तर हे पाककलेची माहिती देणाऱ्या पुस्तकासारखं आहे असंही म्हणता येईल. यशासाठीचे आवश्यक घटक, त्यामागची तत्त्वं; आवश्यक कृती यात दिली आहे, त्यांचा अवलंब करून तुम्हाला निश्चित यशप्राप्ती करून घेता येईल.

मुख्यत: हे एक मार्गदर्शनपर पुस्तक आहे. यशाविषयी नुसती स्वप्नं बघून चालत नाही. आपलं स्वत:चं सुप्त सामर्थ्य ओळखून, त्याचा पुरेपूर वापर करून निश्चित टप्प्यांत कसं यश कसं मिळवायचं याचं मार्गदर्शन करणारं हे पुस्तक आहे.

हे पुस्तक कसं वाचावं?

हे पुस्तक तुम्हाला नवी ध्येयं ठरवण्यास, उद्दिष्टांना नवा अर्थ देण्यास आणि स्वत:बद्दल आणि स्वत:च्या आयुष्याबद्दल नव्या कल्पना निर्माण करण्यास मदत करेल. पुस्तकाच्या नावातच सूचित केल्याप्रमाणे हे पुस्तक तुम्हाला यशस्वी आयुष्याची खात्री देईल.

परंतु हे पुस्तक नुसतं चाळून चालणार नाही किंवा एकाच बैठकीत संपूर्ण पुस्तक वाचून बाजूला ठेवून भागणार नाही. या पुस्तकातील विचार मनात उतरवला पाहिजे. हे पुस्तक अतिशय शांतपणे, काळजीपूर्वक आणि एका वेळी एकेकच प्रकरण अशा पद्धतीनं वाचलं पाहिजे. त्या त्या प्रकरणातील सर्व संकल्पना नीटपणे समजल्याची खात्री झाल्याशिवाय पुढच्या प्रकरणाकडे जाऊ नका, असं सांगावंसं वाटतं.

एखाद्या कार्यपुस्तिकेसारखा या पुस्तकाचा उपयोग करा. पानाच्या समासात तुमची टिपणं लिहा. जे शब्द, वाक्यं किंवा उतारे तुमच्या दृष्टीने महत्त्वाचे

असतील ते अधोरेखित करा.

एकेक प्रकरण वाचा आणि तुमचे सहकारी, जोडीदार किंवा जवळचे मित्र यांच्याबरोबर त्यातील संकल्पनांबद्दल चर्चा करा. तुमची बलस्थानं आणि कच्चे दुवे माहीत असलेल्या व्यक्तींशी चर्चा केल्याने तुमच्या मनातील कल्पना स्पष्ट होत जातील आणि तुम्हाला नेमकी दिशा गवसेल.

कृती कार्यक्रम सुरू करा.

या पुस्तकाची अनेक उद्दिष्टे आहेत. त्यांपैकी एक उद्दिष्ट तुम्हाला आपल्या उर्वरित आयुष्यासाठी कृती कार्यक्रम तयार करण्यास मदत करणे हे आहे. कृती कार्यक्रमाची तुम्ही कधी आखणी केली आहे का? ती करणे आवश्यक आहे. कारण कृती कार्यक्रमावरून तीन गोष्टी स्पष्ट होतात:

१. तुम्हाला काय साध्य करायचे आहे?
२. ते कसे साध्य करता येईल असे तुम्हाला वाटते?
३. ते साध्य करण्यासाठी किती काळ लागेल असे तुम्ही मानता?

हे पुस्तक वाचत असताना एक वही जवळ ठेवा. त्या वहीचे तीन भाग करा: तुमची ध्येयं, ती गाठण्याचे तुमच्या योजनेतील टप्पे, आणि यशस्वी होण्यासाठी आखलेल्या कार्यक्रमाचं तुमचं वेळापत्रक. असे तीन भाग करून त्यात तुमचे विचार नोंदवत रहा.

हे पुस्तक वाचून संपेल तेव्हा तुमची ही वही म्हणजे तुमच्या नव्या आयुष्याच्या उभारणीचा पायाभूत आराखडा म्हणून तुम्हाला उपयोगी ठरेल.

या पुस्तकातील तत्त्वं वैश्विक आहेत. ती कोणत्याही परिस्थितीला, संस्थेला किंवा देशाला लागू होतात. प्लेटोने म्हटल्याप्रमाणं, 'सत्य हे शाश्वत आहे.'

या पुस्तकाचे निवेदन प्रथमपुरुषी पुल्लिंगी केले आहे ते केवळ लेखनाच्या सोयीच्या दृष्टीने. पुस्तकातील तत्त्वं ही स्त्री-पुरुष दोघांनाही सारखीच लागू पडतात. बहुतेक लोक क्षमता आणि बुद्धिमत्ता यांच्या अभावामुळे अयशस्वी होतात असे नाही तर इच्छा, दिशा, समर्पण आणि शिस्त यांच्या अभावामुळे होतात; या गृहीतकावर ही तत्त्वं आधारलेली आहेत.

आभार

कोणत्याही उद्दिष्टाच्या पूर्ततेसाठी अनेक व्यक्तींचे सहकार्य आवश्यक असते आणि हे पुस्तकही त्याला अपवाद नाही. माझ्या मुली आणि विशेषत: माझी पत्नी यांच्या चिकाटीचा आणि सहकार्याचा हे पुस्तक पूर्ण करण्यात मोठा वाटा आहे. ज्यांच्या परिश्रमांमुळे या पुस्तकाचे प्रकाशन करणे शक्य झाले, त्या माझ्या मदतनीस-सहकाऱ्यांचा मी आभारी आहे.

या पुस्तकातील अनेक उदाहरणे, कथा, मोठ्यांच्या छोट्या गोष्टी यांचा संग्रह वर्तमानपत्रे, मासिके, इतरांची भाषणे आणि शिबिरात सहभागी होणाऱ्या लोकांकडून, अशा विविध मार्गांनी गेल्या २५ वर्षांत गोळा केला आहे. परंतु दुर्दैवाने प्रत्येक वेळी संदर्भ टिपून ठेवला गेला नाही किंवा उपलब्ध नव्हता; त्यामुळे अचूक संदर्भ देता आले नाहीत. ज्या ज्ञात-अज्ञात व्यक्तींनी माझ्या या पुस्तकाला हातभार लावला त्या सर्वांबद्दल मी कृतज्ञता व्यक्त करतो.

या पुस्तकात वापरलेल्या साहित्यसामग्रीबद्दल संबंधित व्यक्ती/संस्था यांचे ऋणनिर्देश करण्याचा सर्वतोपरी प्रयत्न केला आहे. परंतु अनवधानाने, चुकून यामध्ये कोणाचे नाव राहून गेले असेल तर ते लेखकाच्या लक्षात आणून दिल्यास पुढच्या आवृत्तीमध्ये त्याचा समावेश करता येईल.

आपले प्रकाशनाचे सर्वाधिकार असलेले साहित्य वापरायला परवानगी दिल्याबद्दल या सर्वांचे मी आभार मानतो:

The Best of...Bits & Pieces, copyright © 1994. Reprinted by permission. The Economics Press, Inc., 12 Daniel Road, Fairfield, NJ 07004-2565, USA. Tel: (+1 973) 2271224, Fax: (+1 973) 2279742, e-mail: info@epinc.com, Web-site: http:// www.epinc.com.

अनुक्रमणिका

प्रस्तावना *आठ*

आभार *दहा*

१. **महत्त्व दृष्टिकोनाचे...** १
सकारात्मक दृष्टिकोनाची निर्मिती

२. **यश** ४३
यशाचे हुकमी मार्ग

३. **प्रेरणा** १११
दररोज स्वत:ला आणि इतरांना उद्युक्त करणे

४. **आत्मप्रतिष्ठा** १२७
सकारात्मक आत्मप्रतिष्ठा आणि सकारात्मक प्रतिमेची निर्मिती

५. **परस्परसंबंध-परस्परसंवाद कौशल्ये आणि विकास** १७१
प्रसन्न व्यक्तिमत्त्वाची निर्मिती

६. **सुप्त मन आणि सवयी** २३१
चागल्या सवयी आणि चारित्र्याची जडणघडण

७. **ध्येय ठरवणे** २५३
आपले ध्येय ठरवणे आणि साध्य करणे

८. **नीतिमूल्ये आणि दूरदृष्टी** २६७
योग्य कारणासाठी योग्य काम करणे

१

महत्त्व दृष्टिकोनाचे...

सकारात्मक दृष्टिकोनाची निर्मिती

एक फुगेवाला जत्रेमध्ये फुगे विकून उदरनिर्वाह करायचा. त्याच्याकडे लाल, निळे, पिवळे आणि हिरवे वगैरे विविध रंगांचे फुगे असायचे. विक्री कमी होऊ लागली की एखादा फुगा तो सिलिंडरमधून हेलियम वायू भरून हवेत सोडायचा. उंच उंच जाणारा फुगा बघून मुले फुगे घेण्यासाठी गर्दी करत आणि मग त्याचा धंदा परत जोरात सुरू होई. असे तो दिवसभर करत राही.

असंच एकदा फुगे विकताना फुगेवाल्याच्या लक्षात आलं की कोणीतरी आपलं जाकीट ओढतंय. त्यानं मागे वळून पाहिलं तर तिथं एक लहान मुलगा उभा होता. मुलानं त्याला विचारलं, ''काका, काळ्या रंगाचा फुगा हवेत सोडला तर तोसुद्धा उडेल का?'' मुलाच्या जिज्ञासेचं त्याला कौतुक वाटलं आणि मोठ्या प्रेमानं त्यानं उत्तर दिलं, ''बाळ, फुगा रंगामुळं उडत नाही, तर त्याच्या आत जे काही आहे त्यामुळं तो हवेत उंचच उंच जातो.''

हीच गोष्ट आपल्या दैनंदिन आयुष्यालाही लागू पडते. आपल्या अंतरंगात जे काही असते त्यामुळे आपण उंचीवर जातो. अंतरंगातील ही गोष्ट म्हणजे आपला दृष्टिकोन, आपली मनोवृत्ती!

काही विशिष्ट व्यक्ती, संस्था किंवा देश हेच अतिशय यशस्वी का झाले असतील याचा तुम्ही कधी विचार केला आहे का?

खरं म्हणजे हे काही फार मोठं रहस्य नाही. यशस्वी ठरलेल्या लोकांच्या विचार करण्याच्या आणि काम करण्याच्या पद्धती अधिक प्रभावी असतात. उपलब्ध मनुष्यबळ हीच सर्वाधिक महत्त्वाची साधनसामग्री आणि तिच्या साह्यानंच कुठलंही काम प्रभावीपणे करता येते, ही गोष्ट त्यांनी ओळखलेली असते. व्यक्ती, संस्था किंवा देश हे यशस्वी होतात ते तिथल्या माणसांमुळे, त्यांच्या गुणवत्तेमुळे!

जगभर हिंडून मोठमोठ्या व्यापारी संस्थातील अधिकाऱ्यांशी या विषयावर मी चर्चा केली आहे. मी त्यांना नेहमी एक प्रश्न विचारत असे, ''समजा, तुम्हाला एखादी जादूची कांडी दिली तर उत्पादनक्षमता आणि नफा वाढून बाजारपेठेवर वर्चस्व निर्माण व्हावे म्हणून तुम्ही जादूच्या कांडीकडे काय मागाल?'' सर्वांचं एकच उत्तर होतं, ''कर्मचाऱ्यांचा सकारात्मक दृष्टिकोन.''

काम करणाऱ्या लोकांचा दृष्टिकोन विधायक असेल, त्यांच्या मनात काम करण्याची खरीखुरी इच्छा असेल, तर ते मिळून-मिसळून आपापलं काम करतील. वायफळ खर्च, नासाडी टाळतील. कामाबद्दलची निष्ठा बाळगतील आणि एकूणच सर्व संस्थेत मनापासून काम करण्याचं वातावरण किंवा मानसिकता निर्माण होईल.

हार्वर्ड विद्यापीठातील विल्यम जेम्स म्हणतात, ''आजच्या काळात माणसाला एक मोठंच सत्य गवसलं आहे आणि ते म्हणजे आपल्या दृष्टिकोनात बदल करून आपले आयुष्यच माणूस बदलू शकतो.''

कुठल्याही व्यवसायामध्ये सर्वाधिक महत्त्वाची गोष्ट किंवा संपत्ती म्हणजे मनुष्यबळ होय. ही संपत्ती भांडवल किंवा यंत्रसामग्री यांच्यापेक्षाही अधिक महत्त्वाची असते. दुर्दैवाने हीच संपत्ती सर्वाधिक प्रमाणात तुच्छ किंवा निरुपयोगी ठरविली जाते. आपली माणसे हीच आपली खरीखुरी संपत्ती असते. कधी कधी याच्या अगदी विरुद्धही घडते. *आपली माणसे हेच आपले सगळ्यात मोठे ओझे ठरते.*

गुणसंपन्नतेची कसोटी

ग्राहकांना जास्तीत जास्त चांगली सेवा कशी द्यावी, आपले उत्पादन अधिकाधिक ग्राहकांपर्यंत पोचविण्यासाठी कोणती विक्री-कौशल्ये आत्मसात करावीत, आपल्या कार्याचे सूत्रबद्ध नियोजन कसं करावं, अडचणीच्या प्रसंगांना कशा पद्धतीने सामोरं जावं, अशा निरनिराळ्या विषयांवरची प्रशिक्षण शिबिरे अनेक ठिकाणी मी घेतली आहेत. या शिबिरांच्या प्रदीर्घ अनुभवानंतर माझं ठाम मत बनलं आहे की या शिबिरांचे यश प्रामुख्याने एकाच गोष्टीवर अवलंबून असते आणि ही गोष्ट म्हणजे गुणसंपन्नतेच्या कसोटीवर उतरणाऱ्या व्यक्तींचा त्यात असणारा सहभाग.

ही गुणसंपन्नतेची कसोटी म्हणजे आहे तरी काय?

या कसोटीवर उतरणारे लोक नेमके कोणते गुण जवळ बाळगून असतात?

तर हे गुण म्हणजे चारित्र्य, प्रामाणिकपणा, नैतिक मूल्ये, सकारात्मक दृष्टिकोन.

गैरसमज करून घेऊ नका. इतर सर्व कार्यक्रमही महत्त्वाचे असतातच. पण त्यांचा पाया भक्कम असेल तरच हमखास यश मिळते. हा पाया म्हणजे गुणसंपन्नतेच्या कसोटीवर उतरणारे लोक. उदाहरणार्थ, काही ग्राहकसेवा शिबिरांत 'प्लीज', 'थँक यू' यांसारख्या शब्दांची सुहास्यवदनाने साखरपेरणी करण्यावर, हस्तांदोलन वगैरे शिष्टाचारांचा आवर्जून वापर या गोष्टींवर भर दिला जातो. पण खोटं स्मित कुठवर उपयोगी पडणार? त्या व्यक्तीच्या मनामध्ये ग्राहकाविषयी मुळातच सेवाभाव नसेल तर तो किती वेळ स्मित करणार? शिवाय असं खोटं, वरवरचं स्मित लोक लगेच ओळखतात. आपलं वर्तन खरोखरच प्रामाणिक असणं जास्त महत्त्वाचं असतं. त्याचं उथळ प्रदर्शन निरुपयोगी ठरतं. याचा अर्थ असा नाही की 'प्लीज', 'थँक यू' यासारखे सौजन्यदर्शक शब्द किंवा प्रसन्न स्मितहास्य अनावश्यक आहेत. या गोष्टी हव्यातच, पण अंत:करणात खरा सेवाभाव असेल तर या बाह्य गोष्टी आपोआपच येतात. त्या कृत्रिमपणे कराव्या लागत नाहीत.

फ्रेंच तत्त्वज्ञ ब्लेज पास्कल याच्याकडे एक माणूस आला आणि म्हणाला, "तुमच्यासारखी बुद्धी मला मिळाली असती तर मी अधिक चांगला माणूस बनलो असतो." त्यावर पास्कलनं म्हटलं, "तुम्ही प्रथम चांगला माणूस बनण्याचा प्रयत्न करा म्हणजे माझ्यासारखी बुद्धीही तुम्हाला आपोआप लाभेल."

कॅलगरी टॉवर १९०.८ मीटर उंचीचा आहे. त्याचं वजन १०,८८४ टन आहे. या वजनापैकी ६०% म्हणजे ६,३९४ टन इतका भाग जमिनीत आहे. याचा अर्थ असा की इमारत जितकी मोठी असेल, तितकाच तिचा पाया मजबूत असावयास हवा. मजबूत इमारतीसाठी मजबूत पाया हवा असतो त्याप्रमाणे यशस्वी होण्यासाठीही मजबूत पायाची नितांत आवश्यकता असते. हा पाया म्हणजे आपला दृष्टिकोन किंवा मनोवृत्ती होय!

तुमच्या यशाला तुमचा दृष्टिकोन कारणीभूत असतो.

हार्वर्ड विद्यापीठातील एका अभ्यासानंतर असा निष्कर्ष निघाला की एखाद्या व्यक्तीला नोकरी मिळते तेव्हा नोकरी मिळण्यामध्ये त्याच्या दृष्टिकोनाचा वाटा

८५% असतो, तर त्याला त्याच्या विषयाची असणारी माहिती व त्याचे व्यक्तिमत्त्व यांचा वाटा केवळ १५% असतो. आणि आश्चर्याची गोष्ट अशी की त्याच्या शिक्षणावर खर्च केली जाणारी संपूर्ण रक्कम ही केवळ माहिती आणि आकडेवारी शिकवण्यासाठीच खर्च केली जाते. प्रत्यक्ष नोकरी मिळण्यासाठी ही माहिती फक्त १५% च उपयुक्त ठरत असली तरी!

आपण जी चर्चा करणार आहोत, ती या उरलेल्या ८५% यशाबद्दलच आहे. इंग्रजी भाषेत Attitude (दृष्टिकोन) हा अत्यंत महत्त्वपूर्ण शब्द आहे. जीवनाच्या प्रत्येक क्षेत्रात–मग तो जीवनाचा वैयक्तिक भाग असो की व्यावसायिक–दृष्टिकोनाचे महत्त्व अनन्यसाधारण असते. कुणीही अधिकारी योग्य दृष्टिकोनाशिवाय चांगला अधिकारी बनू शकेल का? कोणीही विद्यार्थी योग्य दृष्टिकोनाशिवाय चांगला विद्यार्थी म्हणवून घेण्यास पात्र ठरेल का? आईवडील, शिक्षक, विक्रेता, मालक आणि नोकर यांपैकी कोणीही योग्य दृष्टिकोनाशिवाय आपापले काम योग्य प्रकारे करू शकेल का? अर्थातच नाही!

आपण कुठल्याही क्षेत्रात काम करीत असलो तरी आपल्या यशाचा पाया म्हणजे आपला *दृष्टिकोन.*

यश आणि निश्चित ध्येयप्राप्तीसाठी दृष्टिकोनाचे एवढे महत्त्व असेल तर साहजिकच आपला जीवनविषयक दृष्टिकोन आपण तपासून बघायला हवा. ध्येयप्राप्तीमध्ये आपल्या दृष्टिकोनाचा काय प्रभाव पडतो याची चिकित्सा करायला हवी.

तुझे आहे तुजपाशी

आफ्रिकेत एक सुखी आणि समाधानी शेतकरी रहात होता. तो सुखी होता कारण तो समाधानी होता आणि तो समाधानी होता कारण तो सुखी होता. एकदा त्याच्याकडे एक विद्वान गृहस्थ आला. गप्पांच्या ओघात अस्सल हिऱ्यांच्या सौंदर्याचे व सामर्थ्याचे वर्णन करताना तो म्हणाला, ''तुझ्याकडे अंगठ्याएवढ्या आकाराचा हिरा असेल तर तू एक शहर खरेदी करू शकशील. तुझ्याकडे मुठीच्या आकाराचा हिरा असेल तर तू कदाचित

आपल्या देशाचा मालक बनशील.'' त्या रात्री शेतकऱ्याला झोपच आली नाही. त्या माणसाने केलेलं हिऱ्यांचं वर्णन त्याच्या कानांमध्ये घुमत होतं. त्याच्या दु:खाचं मूळ त्याच्या असमाधानात होतं आणि असमाधानाचे कारण त्याच्या दु:खात होतं!

दुसऱ्या दिवशी सकाळी आपले संपूर्ण शेत विकून व घरातील लोकांची व्यवस्था लावून तो हिऱ्यांच्या शोधात बाहेर पडला. संपूर्ण आफ्रिका खंड त्यानं पालथं घातलं, पण त्याला काही हिरा मिळाला नाही. युरोप पालथा घातला तरी त्याला हिऱ्यांचा शोध लागला नाही. स्पेनमध्ये पोहोचला तेव्हा तो शारीरिक, आर्थिक आणि मानसिकदृष्ट्या पूर्णपणे उद्ध्वस्त झालेला होता. याच मन:स्थितीत त्याने बार्सिलोना नदीत उडी मारून आत्महत्या केली.

इकडे त्याचे शेत विकत घेणारा तो माणूस आपल्या उंटाला पाणी पाजण्यासाठी शेतातून वाहणाऱ्या पाटाजवळ थांबला होता. पाटाच्या पलीकडच्या काठावर सूर्यप्रकाशात त्याला एक दगड चमकत असलेला दिसला. बैठकीच्या खोलीत शोभेसाठी तो दगड ठेवता येईल असा विचार करून त्याने तो दगड उचलला व बैठकीच्या खोलीत ठेवून दिला. त्याच दिवशी दुपारी योगायोगाने तो विद्वान गृहस्थ तेथे आला. त्या चमकणाऱ्या दगडाकडे बघून त्याने प्रश्न केला, ''हाफिज परत आला काय?'' शेताच्या नव्या मालकाने उत्तर दिले, ''नाही. पण आपण असा प्रश्न का विचारता आहात?'' तो विद्वान म्हणाला, ''तो समोरचा दगड म्हणजे हिरा आहे– मी पाहताक्षणीच ओळखलं.'' नवीन मालक म्हणाला, ''कसं शक्य आहे? तो तर एक दगड आहे. मला पाटाजवळ सापडला. तिथे असे आणखी कितीतरी दगड पडले आहेत.''

त्या दोघांनी शेतात हिंडून आणखी काही दगड गोळा केले आणि तपासणीसाठी पाठवून दिले. ते दगड नसून खरोखरच हिरे होते. त्या शेतजमिनीत खरोखरच सर्वत्र हिरे पसरल्याचे त्यांना आढळले.*

या कथेचं तात्पर्य काय?

---

* डॉ. रसेल कॉनवेल यांच्याकडून उपलब्ध.

मला वाटतं, या कथेतून आपण पाच गोष्टी शिकू शकतो.

१. आपला दृष्टिकोन योग्य असेल तर हिरेमाणकांपेक्षाही मौल्यवान गोष्टी म्हणजे चांगल्या संधी आपल्याला पावलोपावली दिसू लागतात. फक्त अशा संधी बरोबर ओळखून आणि आवश्यक ती कृती लगेच करून त्या संधींचे सोने करता यायला हवं.
२. आपल्यापेक्षा दुसऱ्याची परिस्थिती आपल्याला नेहमीच चांगली वाटते.
३. आपल्याला दुसऱ्याची स्थिती नेहमी चांगली वाटत असते तशी दुसऱ्यांनाही आपली स्थिती चांगली वाटत असते, हे लक्षात घ्या.
४. मिळालेली संधी ओळखता आली नाही तर त्या संधीकडेही कटकट म्हणून पाहिलं जातं.
५. एकदा आलेली संधी पुन्हा दुसऱ्यांदा दार ठोठावत नाही. येणारी दुसरी संधी चांगली किंवा वाईट असू शकते; पण ती पूर्वीसारखी कधीच नसते. म्हणून योग्य वेळी योग्य निर्णय घेणं या गोष्टीला महत्त्व आहे.

डेव्हिड आणि गोलिआथ

तुम्हांला डेव्हिड आणि गोलिआथची कथा माहीतच असेल. एक राक्षस होता. गावकऱ्यांना तो फार छळायचा. एकदा डेव्हिड, एक पोरगेलासा मेंढपाळ, त्या गावातल्या आपल्या नातलगांना भेटायला आला. त्याने विचारले ''तुम्ही या राक्षसाशी लढत का नाही?'' भयग्रस्त झालेल्या गावकऱ्यांनी उत्तर दिले, ''या महाप्रचंड राक्षसाचा वध कसा करणार? तो केवढा बलाढ्य आहे! दिसत नाही का तुला?'' तेव्हा डेव्हिड उत्तरला, ''या राक्षसाच्या प्रचंड आकारामुळे त्याचा वध करता येणार नाही असं मानणं बरोबर नाही. उलट त्याच्या प्रचंड आकारामुळे आपला नेम चुकण्याची अजिबात शक्यता नाही.'' पुढं काय घडलं ते सगळ्यांना ठाऊकच आहे. डेव्हिडने केवळ गोफणीच्या साहाय्याने राक्षसाला मारून टाकले. राक्षसरूपी संकट तेच, पण त्याच्याकडे पाहण्याचा डेव्हिडचा दृष्टिकोन वेगळा होता.

माघार घेण्यासारख्या परिस्थितीला किंवा अडथळ्यांना आपण कसं सामोरं

जातो, हे आपल्या दृष्टिकोनावर अवलंबून असतं. सकारात्मक विचार करणाऱ्याला अपयश म्हणजे यशाकडे नेणारी पायरी वाटते, तर नकारात्मक विचारामुळे हेच अपयश मार्गातला अडथळा बनते.

चांगल्या, नावाजलेल्या संस्थांची ओळख तेथील कर्मचाऱ्यांच्या पगारामुळे किंवा कार्यालयीन सोयीसुविधांवरून होत नसते. ती ओळख कर्मचाऱ्यांमधील जाणीव, योग्य दृष्टिकोन आणि त्यामुळे निर्माण होणाऱ्या परस्परसंबंधांवरून होत असते.

कर्मचारी जेव्हा म्हणतात, "मी हे काम करू शकणार नाही," तेव्हा दोन अर्थ ध्वनित होतात:

१. त्यांना काम कसे करावे याची माहिती नाही—अशा परिस्थितीत त्यांना प्रशिक्षणाची गरज आहे असे म्हणावे लागेल.

२. काम करण्याची त्यांची इच्छा नाही, तशी त्यांची मानसिकता नाही—मग हा प्रश्न दृष्टिकोनाचा बनतो किंवा जर काम न करण्याचा त्यांनी निश्चयच केला असेल तर तत्त्वाचा बनतो.

साकल्याने विचार करण्याचा दृष्टिकोन

कोणत्याही प्रश्नाचा सर्व अंगांनी विचार करण्याचा दृष्टिकोन मला स्वीकारार्ह वाटतो. माणूस म्हणजे केवळ एक हात किंवा पाय नसतो. तो एक पूर्ण मनुष्य असतो. हा संपूर्ण मनुष्य कामावर जातो आणि तोच संपूर्ण मनुष्य घरी परत येतो. परिस्थितीचाही आपण असाच सर्वांगीण विचार करायला हवा.

आपण घरातल्या अडचणी आणि समस्या ऑफिसात आणि ऑफिसातील समस्या घरी घेऊन जातो. खरे तर समस्यांचे वास्तव आकलन व मूळ शोधण्यासाठी साकल्यानेच विचार करायला हवा.

कौटुंबिक समस्या ऑफिसात नेल्या की, मानसिक ताण वाढतो आणि कार्यक्षमता कमी होत जाते.

ऑफिसमधील कामाच्या समस्या आणि सामाजिक समस्या यांचा परिणाम जीवनाच्या प्रत्येक अंगावर होतो.

तुमची कौटुंबिक, व्यावसायिक, सार्वजनिक, सरकारी—कोणतीही समस्या घ्या, तिचे तर्कसंगत विश्लेषण करा, सर्वंकष विचार करा. समस्येचे मूळ आणि

निराकरण करण्याचा मार्ग याचा तुम्हाला आपोआप बोध होईल. समस्या, मग त्या वैयक्तिक, व्यावसायिक किंवा सामाजिक, कुठल्याही असोत, त्यांचा आपल्या आयुष्यावर दूरगामी परिणाम होतो हेही तुमच्या लक्षात येईल.

आपला दृष्टिकोन निश्चित करणारे घटक

आपण विशिष्ट दृष्टिकोन घेऊनच जन्माला येतो, की वयाबरोबर आपला दृष्टिकोन विकसित होत जातो? आपला दृष्टिकोन निश्चित करणारे घटक कोणते? परिस्थितीमुळे जीवनाकडे नकारात्मक दृष्टिकोनातून आपण पाहत असू तर आपण त्यात बदल घडवून आणू शकतो का?

आपल्या दृष्टिकोनाची जडणघडण मुख्यत: संस्कारक्षम वयात होते.

मुख्यत: तीन घटकांवर आपला दृष्टिकोन अवलंबून असतो:

१. वातावरण

२. अनुभव

३. शिक्षण

आता त्यांचा स्वतंत्रपणे विचार करूया–

१. वातावरण

आपल्या भोवतालचे वातावरण निर्माण करण्यास पुढील गोष्टी जबाबदार असतात:

- घर–सकारात्मक किंवा नकारात्मक प्रभाव
- शाळा–समवयस्क मित्रांचा प्रभाव
- ऑफिस–साहाय्य करणारे किंवा केवळ चुकाच काढणारे वरिष्ठ
- प्रसारमाध्यमे–दूरदर्शन, वृत्तपत्रे, नियतकालिके, आकाशवाणी, चित्रपट
- सांस्कृतिक पार्श्वभूमी
- धार्मिक पार्श्वभूमी
- परंपरा आणि श्रद्धा
- सामाजिक परिस्थिती
- राजकीय परिस्थिती

या साऱ्या गोष्टी एकत्र येऊन संस्कृती बनवितात. घर ऑफिस, देश– प्रत्येकाची स्वत:ची संस्कृती असते.

एखाद्या दुकानात विक्रेता, व्यवस्थापक आणि मालक सर्वजणच आपल्या विनम्र वागणुकीने लक्ष वेधून घेतात; पण दुसऱ्या एखाद्या दुकानात वेगळा अनुभवही येतो. तेथील प्रत्येकजण मख्ख व उद्धट असतो.

एखाद्या घरातील मुले, आईवडील आणि सर्वच माणसे सुस्वभावी, मर्यादशील आणि एकमेकांसाठी जीव टाकणारी असतात, तर काही घरांत माणसे कुत्र्या-मांजरांसारखी सतत भांडत असतात.

ज्या देशाचे शासन आणि राजकीय वातावरण सरळमार्गी असते तेथील लोकदेखील सामान्यत: प्रामाणिक, इतरांना मदत करणारे व न्यायप्रिय असतात. अर्थात, याच्या विरुद्ध परिस्थितीदेखील असू शकते.

अप्रामाणिक आणि भ्रष्ट वातावरणात प्रामाणिक माणसाचा कोंडमारा होत असतो तर प्रामाणिक समाजात अप्रामाणिक व्यक्तीला थारा मिळत नाही.

चांगल्या वातावरणात सामान्य कर्मचाऱ्यांचीदेखील कार्यक्षमता वाढते पण वाईट वातावरणात चांगला कर्मचारीसुद्धा आपली कार्यक्षमता हरवून बसतो. कोणत्याही ठिकाणी संस्कृती ही वरून खाली झिरपत जाते, खालून वर चढत जात नाही. म्हणून आपण स्वत:साठी आणि आजूबाजूच्या लोकांसाठी कुठल्या प्रकारचे वातावरण तयार केले आहे याचे सिंहावलोकन केले पाहिजे. नकारात्मक वातावरणात सकारात्मक वर्तनाची अपेक्षा कशी करता येईल? कायद्याचा अभाव हाच जेथे कायदा बनतो तेथे सरळमार्गी नागरिकदेखील परिस्थितीने भामटे, अप्रामाणिक आणि चोर बनतात.

म्हणून परिस्थितीचे मूल्यमापन करून स्वत:चे व इतरांचे आयुष्य सुखी करण्याच्या प्रयत्नाला तत्काळ लागणेच इष्ट होय.

२. अनुभव

माणसे व घटना याविषयीच्या अनुभवानुसार आपले वर्तन बदलते. एखाद्या व्यक्तीचा सकारात्मक अनुभव आला की, आपणदेखील त्याच्याकडे सकारात्मकरीत्या पाहू लागतो. सकारात्मकरीत्या पाहिले तर सकारात्मक अनुभव येतो.

३. शिक्षण

येथे मला केवळ पुस्तकी शिक्षण अभिप्रेत नाही तर औपचारिक आणि अनौपचारिक अशा दोन्ही प्रकारचे शिक्षण अपेक्षित आहे. ज्ञानाचा उपयोग योजकतेने केल्यास त्याचे रूपांतर शहाणपणात होते आणि त्यातूनच यश पक्के होते. येथे शिक्षण ही संज्ञा व्यापक अर्थाने वापरली आहे. यात शिक्षकाची भूमिका फार महत्त्वाची असते. शिक्षक हा दीर्घकालीन परिणाम करू शकतो. त्याच्या दूरगामी परिणामांची आपण कल्पनाही करू शकत नाही.

माहितीचा अफाट समुद्र आपल्या सभोवती पसरला आहे. परंतु ज्ञान आणि शहाणपण यासाठी मात्र आपण आसुसलेले आहोत. शिक्षण हे केवळ उदरनिर्वाहाचे साधन नव्हे, तर शिक्षणामुळे जीवन जगण्याची कला साध्य व्हायला हवी.

सकारात्मक दृष्टिकोनाच्या माणसांची ओळख

केवळ रोगमुक्त असणं म्हणजे आरोग्यसंपन्न असणं नव्हे, त्याप्रमाणेच आपला दृष्टिकोन नकारात्मक नसणं याचा अर्थ तो सकारात्मक आहे असं नाही.

सकारात्मक व्यक्तिमत्त्व काही ठळक गुणांमुळे उठून दिसते. आस्था, आत्मविश्वास, चिकाटी, नम्रता हे त्यापैकी काही गुण होत. हे गुण असणारी माणसं स्वत: जबरदस्त आशावादी असतात. 'आपण यशस्वी होणारच' या सकारात्मक भूमिकेतून ते नेहमी काम करतात. इतरांकडेही ती आशावादी दृष्टीने पाहतात.

सकारात्मक दृष्टिकोनाच्या व्यक्ती म्हणजे अत्यंत उपयुक्त असे जणू बारमाही फळच! सर्वांनाच ते नेहमी हवेहवेसे वाटते.

सकारात्मक दृष्टिकोनाचे फायदे

हे फायदे सहज लक्षात येण्यासारखे आहेत, पण त्याकडे दुर्लक्ष होण्याचीही शक्यता असते. सकारात्मक दृष्टिकोनामुळे खालील फायदे होऊ शकतात.

- उत्पादकतेमध्ये वाढ होते.

- मिळून-मिसळून काम करण्यास प्रोत्साहन मिळते.
- समस्यांचे निराकरण होते.
- गुणवत्ता वाढते.
- सलोख्याचे, खेळीमेळीचे वातावरण तयार होते.
- निष्ठा निर्माण होते.
- नफ्यात वाढ होते.
- मालक, कर्मचारी आणि गिऱ्हाईक यांच्यातील संबंध सुधारण्यासाठी प्रेरणा मिळते.
- मानसिक तणाव कमी होतो.
- व्यक्तीची सामाजिक जाणीव वाढते. सर्वांसाठी काम करण्याची प्रेरणा मिळते आणि त्यामुळे समाजाचा व देशाचा फायदा होतो.
- व्यक्तिमत्त्व प्रसन्न होण्यास मदत होते.

नकारात्मक दृष्टिकोनाचे परिणाम

जीवन ही एक मूलत: अडथळ्यांची शर्यत होय आणि त्यात नकारात्मक दृष्टिकोनाच्या व्यक्ती स्वत:च स्वत:च्या मार्गातील सर्वात मोठा अडथळा ठरतात. नकारात्मक दृष्टिकोनाच्या व्यक्तींना आपली नोकरी, मैत्री, नातेसंबंध, इतकंच काय वैवाहिक संबंधदेखील टिकवणंही जड जातं. नकारात्मक दृष्टिकोनामुळे त्यांना पुढील गोष्टींना तोंड द्यावं लागतं.

- कडवटपणा
- नाराजी
- निरुद्देश जीवन
- अनारोग्य
- स्वत:साठी आणि इतरांसाठी मानसिक ताण

अशा व्यक्ती घरात आणि कामाच्या ठिकाणी नकारात्मक वातावरण निर्माण करतात आणि समाजासाठी लोढणे बनतात. त्यांचा नकारात्मक दृष्टिकोन केवळ आजूबाजूच्या लोकांपुरताच सीमित राहत नाही; तो भावी पिढ्यांनाही नडतो.

आपल्या नकारात्मक दृष्टिकोनाची जाणीव झाल्यावरही आपण का सुधारणा करत नाही?

घडणारा कोणताही बदल चटकन न स्वीकारण्याची मनुष्याची मूळ प्रवृत्ती असते. बदल हा नेहमीच अस्वस्थ करणारा असतो. बदलाचा परिणाम सकारात्मक किंवा नकारात्मक कसाही असला तरी बदल हा तणावपूर्ण असतो. म्हणजे असं की, आपल्या नकारात्मक भूमिकेतच आपल्याला इतकी सुरक्षितता वाटत राहते की बदल जरी चांगल्यासाठी असला तरी आपण त्याला नको म्हणत राहतो. आपण आपल्या नकारात्मक भूमिकेतच अडकून राहतो.

चार्लस् डिकन्सने एका कैद्याबद्दल लिहिले आहे, या कैद्याला बरीच वर्षं अंधारकोठडीत ठेवलं होतं. शिक्षा संपल्यावर त्याला त्या अंधाऱ्या कोठडीतून बाहेरच्या जगात उजेडात आणण्यात आलं. बाहेर आल्यावर तो माणूस सभोवताली पाहू लागला. या नव्याने मिळालेल्या स्वातंत्र्यामुळे तो इतका अस्वस्थ झाला की त्याने मला पुन्हा कोठडीत न्या, या उजेडाचा मला त्रास होतोय, असं म्हटलं. स्वातंत्र्य आणि खुलं जग यापेक्षा त्याला कोठडी, साखळदंड आणि अंधार यांचं बंदिस्त जग अधिक सुरक्षित आणि सुखद वाटत होतं.

सकारात्मक दृष्टिकोन आत्मसात करण्याचा मार्ग

आपल्या स्वभावाची व वृत्तीची जडणघडण होते त्या संस्कारक्षम वयात सकारात्मक दृष्टिकोन अंगी बाणणे फार सोपे व हितकर असते. पण याचा अर्थ असा नव्हे की, जाणूनबुजून किंवा अजाणतेपणाने आपला नकारात्मक दृष्टिकोन बनलेला असेल तर तो कधीच टाकून देता येत नाही. अशा दृष्टिकोनात बदल घडवून आणता येतो. अर्थात हा बदल घडवून आणणे सोपे नसते.

सकारात्मक दृष्टिकोन आत्मसात करून टिकविण्यासाठी पुढील मार्गांचा अवलंब करावा लागतो.

- सकारात्मक दृष्टिकोनामागील तत्त्वांची जाणीव ठेवणे.
- सकारात्मक व्यक्ती बनण्याचा संकल्प करणे.

- या सर्व तत्त्वांचे पालन निष्ठापूर्वक व शिस्तबद्ध रीतीने करणे.

एक जबाबदार प्रौढ व्यक्ती म्हणून आपली जडणघडण होण्यासाठी कोणकोणत्या गोष्टी प्रभावी ठरतात? आपल्या भोवतालची परिस्थिती, आपले शिक्षण, आपला अनुभव याशिवाय आणखी कोणाला जबाबदार धरता येईल?

खरे तर यासाठी आपण स्वत:च जबाबदार असतो. जीवनात कधी ना कधी जबाबदारी स्वीकारावीच लागते. स्वत:ला दोष देण्याऐवजी आपण अवतीभवतीच्या व्यक्ती आणि घटना यांना दोषी ठरवतो. सकाळी उठल्यावर आपल्या दिवसाची सुरुवात प्रसन्न मनानं, सकारात्मक विचारानं करणं हे तर आपल्याच हातात असतं. एक प्रौढ, जबाबदार व्यक्ती म्हणून आपले वर्तन आणि कृती यांची जबाबदारी आपणच स्वीकारायला हवी.

नकारात्मक दृष्टिकोन असलेले लोक आपल्या अपयशाचं खापर आपले आईवडील, शिक्षक, जीवनसाथी, अर्थव्यवस्था, शासनव्यवस्था आणि सर्व जग यांच्यावर फोडून मोकळे होतात.

यासाठी भूतकाळाचे जोखड फेकून दिले पाहिजे. आपण मुख्य प्रवाहात सामील झालं पाहिजे. आपल्या सर्व स्वप्नांना एकवटून पुढं गेलं पाहिजे. सत्य, प्रामाणिक आणि चांगल्या, सकारात्मक गोष्टींचा ध्यास घेतला की आपला दृष्टिकोन आपोआपच सकारात्मक बनत जाईल.

सकारात्मक मनोवृत्ती निर्माण होऊन ती टिकावी असं वाटत असेल तर पुढीलप्रमाणे पावलं टाकणं गरजेचं आहे.

१. दृष्टिकोन बदला, सकारात्मकतेचा शोध घ्या.

जीवनातील सकारात्मक गोष्टींचा शोध डोळसपणे घेतला पाहिजे. एखादी व्यक्ती किंवा घटना यामधील दोष, वैगुण्ये पाहण्यापेक्षा त्यामधील गुणांचा शोध घ्यावा. नकारात्मक दृष्टिकोनामुळे केवळ चुका व दोष शोधण्याचीच सवय आपल्या मनाला लागलेली असते. त्यामुळे चांगल्याकडे आपलं पूर्ण दुर्लक्ष होतं.

दोष शोधणाऱ्या व्यक्तीला अगदी स्वर्गात गेल्यावरही दोषच आढळतील. आपल्यापैकी बहुतेकांना आपण ज्याचा शोध घेतो तेच सापडतं. मैत्री, सुख आणि सकारात्मकता यांची कामना करणाऱ्यांना त्या सर्व गोष्टी प्राप्त होतात.

उलट भांडकुदळ माणसाच्या नशिबी भांडणच लिहिलेलं असतं; नकारात्मक विचाराच्या माणसाच्या नशिबी उदासीनताच असते. मात्र एक इशारा इथं द्यावासा वाटतो—सकारात्मकतेचा शोध म्हणजे दोषांकडे दुर्लक्ष करणं नव्हे!

सोन्याचा शोध

अॅन्ड्रयू कार्नेगी हा स्कॉटिश युवक अमेरिकेत आला. सुरुवातीला उदरनिर्वाहासाठी छोटी-मोठी कामं करू लागला. एक दिवस तो अमेरिकेच्या सर्वात मोठ्या पोलादाच्या कारखान्याचा मालक बनला. त्याच्या कामाचा व्याप एवढा वाढला की, एका वेळी अनेक कोट्यधीश त्याच्यासाठी काम करू लागले. कोणीतरी कार्नेगीला विचारलं, ''तुम्ही लोकांशी कशा प्रकारे संबंध ठेवता?'' कार्नेगीने उत्तर दिलं, ''लोकांशी संबंध ठेवणं म्हणजे सोन्यासाठी खोदकाम करणं होय. एक औंस सोने मिळवण्यासाठी कित्येक टन माती दूर करावी लागते. पण खोदकाम करताना तुम्ही मातीचा नव्हे, तर सोन्याचा शोध घेत असता.''

तुमचा दृष्टिकोन कसा असावा, तर सोन्यासाठी खोदकाम करण्यासारखा असावा. तुम्ही जर लोकांमधील आणि परिस्थितीतील दोषच काढायचं ठरवलंत तर तुम्हाला खूप दोष सापडतील. मग तुम्हीच ठरवा तुम्ही काय शोधणार आहात. अॅन्ड्रयू कार्नेगीच्या उत्तरात फार मोठा संदेश आहे. प्रत्येक माणसामध्ये आणि परिस्थितीमध्ये काहीतरी सकारात्मक असतंच.

पुष्कळ वेळा हे चांगलं, सकारात्मक असं जे असतं ते पुरेसं स्पष्ट असत नाही आणि त्यामुळे आपल्याला खोल खणावं लागतं. शिवाय लोकांमधील आणि परिस्थितीतील चुका शोधण्याची आपल्याला इतकी सवय लागलेली असते की आपण चांगलं बघायचं विसरूनच जातो. कोणीतरी म्हटलंय की, अगदी बंद पडलेलं घड्याळसुद्धा दिवसातून दोन वेळा अचूक वेळ दाखवतं.

एक गोष्ट नीट लक्षात ठेवा—तुम्ही जेव्हा सोन्याचा शोध घेता तेव्हा टनावारी दगडमाती बाजूला करावी लागते. पण तुमचा शोध हा सोन्यासाठी असतो, दगडमातीसाठी नाही.

नकारात्मक दृष्टिकोन असलेले लोक नेहमीच टीका करतात.

काही माणसं काही झालं तरी टीकाच करतात. तुमची कोणतीही बाजू असू द्या, ते नेहमी विरुद्ध बाजूलाच असणार! अशी माणसं टीकेतूनच आपली कारकीर्द उभी करतात. ते 'धंदेवाईक टीकाकार' असतात. एखाद्या स्पर्धेत बक्षीस मिळणार असल्याच्या थाटात ते टीका करत असतात. ते प्रत्येक माणसात आणि कोणत्याही परिस्थितीत दोष काढतात. अशा प्रकारची माणसं तुम्हाला प्रत्येक घरात, प्रत्येक कुटुंबात आणि कार्यालयात आढळतील. ते जिथंतिथं दोष शोधतात आणि परिस्थिती कशी वाईट आहे याची दवंडी पिटत फिरतात. ते आपल्या समस्यांबद्दल सगळ्या जगाला दोष देतात. अशा लोकांना 'काम-खराबे' हेच नाव योग्य! ते हॉटेलात जातात, चहा-कॉफीत स्वत:ला बुडवतात, सिगारेटी ओढतात. का? तर मानसिक तणावातून मुक्त होण्यासाठी! त्यांच्या अशा वागण्यामुळे त्यांच्या आणि त्यांच्या भोवतालच्या माणसांच्या मानसिक ताणात भरच पडते. प्लेगच्या साथीसारखा हे लोक नकारात्मक संदेश पसरवतात आणि या सर्वांतून नकारात्मकच निकाल यावेत अशी परिस्थिती निर्माण करतात.

वाफेवर चालणाऱ्या बोटीचा शोध फुल्टन याने लावला. हडसन नदीच्या किनाऱ्यावर तो आपल्या या नव्या शोधाचं प्रात्यक्षिक करत होता. ते पाहण्यासाठी पुष्कळ लोक आजूबाजूला जमले होते. त्यामध्ये निराशावादी आणि शंकेखोर मंडळीही होती. ही बोट कधीच सुरू होणार नाही असं ती म्हणत होती. आणि योग काय पहा, ती बोट सुरू झाली. ती बोट नदीतून पुढे जाऊ लागली. हे पाहून ती बोट कधीच सुरू होणार नाही असं म्हणणारे ते निराशावादी ओरडू लागले की, ती कधीच थांबणार नाही. काय ही मनोवृत्ती!

काही लोक नेहमीच नकारात्मक विचार करतात.

एक होता शिकारी. त्याने एकदा शिकारी कुत्रा खरेदी केला. तो कुत्रा अद्वितीय होता. कारण त्या कुत्र्याला पाण्यावर चालण्याची कला साध्य होती. हा चमत्कार पाहून शिकाऱ्याचा स्वत:च्या डोळ्यावर विश्वासच बसेना. आपल्या या

विलक्षण कुत्र्यामुळे मित्रमंडळींना चकित करता येईल या कल्पनेने त्याला आनंद झाला. त्याने एका मित्राला शिकारीचे निमंत्रण दिलं. त्यांनी काही बदकं मारली. शिकाऱ्याने कुत्र्याला पळत जाऊन ती शिकार आणण्याचा इशारा केला. कुत्रा दिवसभर पाण्यावर पळत बदकं आणत राहिला. आपल्या कुत्र्याचा पराक्रम पाहून मित्र आश्चर्य व्यक्त करील असं शिकाऱ्याला वाटलं. पण मित्राने काहीच विचारलं नाही. घरी परत येताना शिकाऱ्यानं विचारलं, ''माझ्या कुत्र्यात तुला काही वेगळेपणा आढळला का?'' मित्राने उत्तर दिलं, ''होय, एक गोष्ट लक्षात आली—तुझ्या कुत्र्याला पोहता येत नाही.''

काही लोक नेहमीच नकारात्मक दृष्टिकोन स्वीकारतात.

निराशावादी कोणाला म्हणावे? निराशावादी लोक—

- तक्रार करायला काही समस्या नसतील तर दु:खी होतात.
- आनंदाच्या क्षणीदेखील ते दु:खी असतात. कारण उद्या काय होणार याची त्यांना चिंता वाटते.
- आयुष्याचा बराचसा काळ ते कुरकुर करण्यात घालवतात.
- अंधार किती पडला आहे हे पाहण्यासाठी दिवे घालवतात.
- आयुष्याच्या आरशावर पडलेले तडे नेहमी शोधीत बसतात.
- बिछान्यामध्ये झोपून मरण पावणाऱ्या लोकांची संख्या अधिक असते, हे ऐकल्यावर बिछान्यावर झोपण्याचे सोडून देतात.
- उत्तम आरोग्यदेखील त्यांना आनंद देऊ शकत नाही. कारण उद्याच आपण आजारी पडू अशी भीती त्यांना त्रास देते.
- परिस्थिती आणखी बिघडेल अशी अपेक्षा करूनच थांबत नाहीत तर समोरच्या गोष्टीही बिघडवून ठेवतात.
- आंब्याकडे दुर्लक्ष करून फक्त कोय पाहतात.
- सूर्य फक्त छाया निर्माण करण्यासाठीच प्रकाशतो अशी त्यांची श्रद्धा असते.
- आनंददायी गोष्टींकडे कानाडोळा करून ते फक्त कटकटींचाच हिशेब

- कठोर परिश्रमामुळे कधीच इजा होत नाही हे माहीत असूनही, 'निष्कारण धोका कशाला पत्करा?' असा विचार ते करतात.

आशावादी कोणाला म्हणावे?

खालील वर्णन आशावादी लोकांना तंतोतंत लागू पडते:

मनाने इतके कणखर व्हा, की कुठलाही आघात झाला तरी तुमची मन:शांती ढळणार नाही.

भेटणाऱ्या माणसाशी आरोग्य, सुख आणि समृद्धीच्या गोष्टी करा. आपल्या मित्रांमध्येदेखील काही चांगले गुण आहेत याची त्यांना जाणीव करून द्या. प्रत्येक गोष्टीची प्रकाशमान बाजू पहा.

हाती घेतलेलं काम, परिस्थिती याविषयी आशावादी दृष्टिकोन ठेवा. ते सगळ्यात उत्तम कसं करता येईल याचाच विचार करा आणि उत्तम दर्जाचीच अपेक्षा करत त्यासाठी प्रयत्न करा. स्वत:च्या यशाविषयी तुम्ही जेवढे उत्सुक असता तेवढीच उत्सुकता दुसऱ्याच्या यशाबाबतही दाखवा. भूतकाळातील चुका विसरून भविष्यातील यशाचा विचार करा. सर्वांचे स्वागत हसतमुखाने करा. स्वयंसुधारणेसाठी इतका वेळ द्या की इतरांवर टीका करण्यासाठी वेळच उरणार नाही. चिंता मनाला स्पर्शही करू शकणार नाही इतके मोठे बना आणि इतके उमदे मनाचे व्हा, की क्षुद्र संताप, रागलोभ यांचा वाराही तुमच्या मनाला लागणार नाही.*

२. प्रत्येक काम त्वरित करण्याची सवय लावून घ्या.

आपल्यापैकी प्रत्येकाला आजचे काम उद्यावर टाकण्याची खोड असते. मी स्वत: याचा अनुभव घेतला आहे आणि त्यामुळे माझ्यावर पश्चात्तापाची पाळीही आली आहे. काम उद्यावर टाकण्याच्या सवयीमुळे नकारात्मकता वाढीस लागते. काम करून होणाऱ्या श्रमामुळे जेवढा थकवा येतो, त्यापेक्षा जास्त काम टाळण्याच्या सवयीमुळे होतो.

कुठलंही काम पूर्ण झाल्यामुळे आनंद आणि उत्साहाचा अनुभव येतो; पण

---

* ख्रिश्चन डी. लार्सनकृत 'क्रीड फॉर ऑप्टिमिस्टस्' (*द बेस्ट ऑफ...बिट्स ॲन्ड पीसेस*, इकॉनॉमिक प्रेस, फेअरफील्ड, न्यूजर्सी, १९९४, पृ. ३.)

अर्धवट टाकून दिलेल्या कामामुळे एखादे भगदाड पडलेली गळकी टाकी हळूहळू रिकामी व्हावी तशी सारी ऊर्जा निघून जाते.

तुम्हाला सकारात्मकता निर्माण करून ती वाढवायची असेल तर तुम्ही वर्तमानात जगण्याची आणि प्रत्येक गोष्ट 'आज' नव्हे 'आताच' करण्याची सवय लावून घेतली पाहिजे.

''चंद्राच्या शीतल छायेत त्याने निद्रा घेतली
आणि सूर्यस्नानाचा आनंदही लुटला.
हे करीन, ते करीन, म्हणत आयुष्य जगला
आणि एके दिवशी काही न करताच त्याचा ग्रंथ आटोपला.''

–जेम्स अल्बरी

मी मोठा झाल्यावर...

मी मोठा झाल्यावर हे करीन, ते करीन आणि सुख प्राप्त करीन असं म्हणणारा छोटा मुलगा सर्वांनी पाहिला असेल. मोठा झाल्यावर, महाविद्यालयीन शिक्षण संपल्यावर सुखासाठी हे करीन, ते करीन असा निश्चय तो पुन्हा करतो. शिक्षण संपल्यावर हेच सुख नोकरीमुळे प्राप्त होईल अशी त्याची समजूत असते. नोकरी मिळाल्यानंतर सुखाच्या शोधात तो लग्नही करतो. पुन्हा मुलांचे शिक्षण झाल्यावर सुखप्राप्तीची भाबडी आशा तो करतो. सुख प्राप्त न होताच तो निवृत्तही होतो आणि एक दिवस त्याच्या ध्यानात येतं की हा हा म्हणता सारे आयुष्य त्याच्या चिमटीतून निसटून गेलंय.

'मी विचार करतोय... विश्लेषण करतोय...' असे मोठमोठे शब्द वापरून काही जण स्वत:ची दिरंगाई लपवण्याचा प्रयत्न करत असतात. सहा महिने निघून गेले तरी त्यांचा विचार चालूच असतो, विश्लेषणही चालूच असते. 'विश्लेषणाच्या किंवा विचारांच्या अर्धांगवायू'ने आपण पछाडलेले आहोत ही गोष्ट मात्र त्यांना जाणवत नाही. असे लोक आयुष्यात कधीच यशस्वी होत नाहीत.

दिरंगाई करणाऱ्यांचा आणखी एक प्रकार असतो. ते नेहमी म्हणतात, 'मी तयारी करतो आहे.' एक महिना जातो, सहा महिने त्यांची 'तयारी' चालूच

असते. सबबी सांगण्याचा रोग आपल्याला जडलेला आहे हे त्यांच्या लक्षातच येत नाही. ते सबबी सांगतच राहतात.

आयुष्य म्हणजे रंगीत तालीम नव्हे. तुम्ही कुठल्या तत्वज्ञानाचे अनुयायी आहात हे महत्त्वाचे नसते. आयुष्याच्या खेळात फटका मारण्याची संधी फक्त एकदाच मिळते. आणि पणाला लावलेली गोष्ट तर फार मौल्यवान असते. भावी पिढ्यांचे भवितव्य आपण पणाला लावतो.

आपल्या अस्तित्वाच्या स्थळकाळाविषयी काय म्हणता येईल? आपण या क्षणी इथे आहोत हे या प्रश्नाचे उत्तर होय. हा आताचा क्षण समजून घेऊन, त्याचा पुरेपूर उपयोग करून वर्तमान सार्थ करणं महत्त्वाचं. याचा अर्थ भविष्यासाठी नियोजन करू नये असे नाही. भविष्यासाठी नियोजन तर अटळच असतं. वर्तमानाचा पुरेपूर उपयोग करणं म्हणजे अप्रत्यक्षरीत्या अधिक चांगल्या भविष्याची तरतूद करणं नव्हे काय?

सकारात्मक मानसिकतेसाठी चालढकल करण्याच्या सवयीचा त्याग करा आणि 'त्वरित कृती' हा मंत्र लक्षात ठेवा.

आयुष्यातील अत्यंत उद्वेगजनक उद्गार म्हणजे:

- "तसं घडू शकलं असतं."
- "मी असं करायला हवं होतं."
- "मी ते करू शकलो असतो."
- "मी ते केलं असतं तर बरं झालं असतं."
- "मी थोडा अधिक प्रयत्न केला असतं तर किती छान झालं असतं."

जे काम तुम्ही आज करू शकता ते उद्यावर टाकण्याची चूक करू नका.

—बेंजामिन फ्रँकलिन

एक गोष्ट निश्चित—दिरंगाई करण्याचा कितीही मोह होत असला तरी यशस्वी व्यक्ती त्याच्या आहारी जात नाहीत. "मी हे काम कधीतरी करीन," असं म्हणणारा माणूस ते काम कधीच करू शकत नाही.

काही लोक कामासाठी घरातून निघण्याआधीच सर्व काही आलबेल असेल (ट्रॅफिकचे सर्व हिरवे सिग्नल पडलेले असतील!) अशी अपेक्षा करतात. पण

असं कधीच घडत नाही आणि सुरुवात करण्याआधीच अशी माणसं अपयशी ठरतात, ही मोठी दु:खाची गोष्ट होय.

म्हणून दिरंगाई करणे थांबवा. काम लांबणीवर टाकण्याची सवय आतापासून टाळा.

३. कृतज्ञ मनोवृत्तीची जोपासना करा.

आयुष्यात जे मिळालंय त्याचा विचार करा, अडचणींचा पाढा वाचू नका. आयुष्यातील छोट्यामोठ्या चांगल्या गोष्टींचा आनंद घेण्यासाठी वेळ काढा. एखादा माणूस अपघात किंवा आजारपणामुळे आंधळा किंवा अपंग बनतो आणि त्याला लाखो रुपयांची भरपाई मिळाली अशा कथा आपण ऐकतो. पण आपल्यापैकी किती लोक अशा अपंग व अंध व्यक्तींची जागा घ्यायला तयार होतील? मला वाटतं फारच थोडे लोक याला तयार होतील. जे आपल्याकडे नाही त्याबद्दल तक्रारी करण्याच्या नादात, जे आपल्याजवळ आहे त्याकडे आपण पूर्ण दुर्लक्ष करतो. खरं पाहता ज्याबद्दल आपण कृतज्ञता बाळगावी असं बरंच काही प्रत्येकाला मिळालेलं असतं.

दु:खांची गणती न करता जे जवळ आहे त्याचा विचार करा. याचा अर्थ आत्मसंतुष्ट बना असा नाही. माझ्या म्हणण्याचा असा गैरअर्थ निघत असेल तर योग्य संदेश पोहोचविण्यात मी कमी पडलो आणि तुम्ही माझ्या म्हणण्याचा सोयीस्कर अर्थ लावलात असे होईल.

एखाद्या वाक्याचा अर्थ सोयीस्करपणे कसा लावला जातो याविषयी एक गोष्ट सांगतो.

दारूचे व्यसन असलेल्या माणसांच्या एका समूहापुढे बोलायला गेलेल्या एका डॉक्टरची ही गोष्ट आहे. मद्यपान आरोग्याला किती अपायकारक आहे हे प्रभावीपणे दाखवण्यासाठी त्याला प्रात्यक्षिक करायचे होते. त्याच्याकडे दोन बाटल्या होत्या. एका बाटलीत शुद्ध पाणी होते आणि दुसऱ्या बाटलीत शुद्ध अल्कोहोल होते. डॉक्टरने शुद्ध पाण्याच्या बाटलीत एक गांडूळ सोडलं. त्यात ते छानपैकी पोहू लागलं आणि काही वेळाने वर आलं. डॉक्टरने दुसरे गांडूळ अल्कोहोलच्या बाटलीत सोडलं आणि सर्वांच्या डोळ्यासमोर त्या गांडुळाचं विघटन झालं. आपल्या शरीरावरही दारूमुळे असेच परिणाम होतात हे डॉक्टरला

दाखवून द्यायचं होतं. या प्रयोगावरून तुम्ही कोणता बोध घ्याल, असं डॉक्टरने त्या लोकांना विचारलं. मागून एका माणसाचा आवाज आला, 'तुम्ही दारू घेतलीत तर तुमच्या पोटात जंत होणार नाहीत!'

त्या डॉक्टरला हा संदेश द्यायचा होता? अर्थातच नाही! एखाद्याच्या बोलण्याचा कसा सोयीस्कर अर्थ लावला जातो याचे हे एक उदाहरण आहे. म्हणजेच जे सांगितलं जातंय ते आपण ऐकत नाही, त्यातलं आपल्याला सोयीस्कर तेवढंच ऐकतो. आपण बोलणाराच्या शब्दाकडे नीट लक्ष देत नाही आणि त्यामुळे गैरअर्थ निघतात.

आंपणाकडे असलेल्या अनेक गोष्टी वरदानासारख्या असतात. आपण या गुप्त खजिन्याचा विचार करावा.

४. सतत शिकत रहा.

सुरुवातीलाच काही भ्रम दूर केलेले बरे. सामान्यत: शिक्षण फक्त शाळांतून व महाविद्यालयांतूनच मिळतं असं समजलं जातं. मी चर्चासत्रांच्या निमित्ताने अनेक देशांत जातो. श्रोत्यांना माझा प्रश्न असतो, "शाळा व महाविद्यालये यातून आपल्याला खरोखरच शिक्षण मिळतं का?" काही लोकांना मिळतं पण बहुतेकांना मिळत नाही, असं उत्तर श्रोते देतात. शाळा-कॉलेजातून भरपूर माहिती मिळते. अर्थात शिक्षणामध्ये माहितीची आवश्यकता असतेच पण त्याबरोबरच शिक्षणाचा खरा अर्थ उमगणं हेही तितकंच महत्त्वाचं असतं.

बौद्धिक शिक्षणाचा प्रभाव विचारशक्तीवर पडतो, तर मूल्यशिक्षणाचा प्रभाव हृदयावर पडतो. खरे म्हणजे मनावर सुसंस्कार न करू शकणारी शिक्षणप्रणाली धोकादायक ठरू शकते. आपली कार्यालये, घरदार सर्वत्र उचित कार्यसंस्कृती रुजवण्यासाठी संपूर्ण समाजाचाच पाया हा सचोटी आणि चारित्र्य असायला हवा. त्यासाठी चारित्र्य आणि नैतिकता यांचा संस्कार करणाऱ्या साक्षरतेची किमान पातळी गाठणे आवश्यक आहे. प्रामाणिकपणा, धैर्य, चिकाटी आणि जबाबदारीची जाणीव यांसारख्या पायाभूत गुणांचा संस्कार करणारे शिक्षण हेच खरे अत्यावश्यक शिक्षण होय. केवळ पुस्तकी शिक्षणापेक्षा मूल्यशिक्षण अधिक गरजेचं असतं. नैतिकदृष्ट्या दिवाळखोर पण उत्तम प्रतीच्या शैक्षणिक पदव्या मिळविलेल्या माणसापेक्षा चारित्र्यसंपन्न माणूस यशस्वी होण्याची जास्त शक्यता

असते असं मला वाटतं. चारित्र्य आणि नीतिमूल्ये यांचे संस्कार हे संस्कारक्षम वयातच करावेत कारण या वेळी मुलाच्या मनाची पाटी कोरी असते.

मूल्यहीन शिक्षण

खरं शिक्षण बुद्धी आणि भावना या दोन्ही घटकांना प्रशिक्षित करतं. एखादा अशिक्षित चोर मालगाडीतील माल चोरून नेईल पण सुशिक्षित चोर कदाचित संपूर्ण लोहमार्गच हडप करू शकेल.

सध्याची विद्यापीठे अतिकुशल पण असंस्कृत तरुणांचे तांडे निर्माण करत आहेत. कारण तरुणांच्या पुढे जीवनमूल्यांची चौकट ठेवली जात नाही. खरं म्हणजे ते अशा आधाराचा अधिकाधिक शोध घेत असतात.

—स्टीव्हन म्यूलर, प्रेसिडेंट, जॉन्स हॉपकिन्स युनिव्हर्सिटी

आपली स्पर्धा ज्ञान व शहाणपणा मिळवण्यासाठी हवी, केवळ परीक्षेतील श्रेणीसाठी नाही. ज्ञान म्हणजे माहितीचा साठा करणं. शहाणपण म्हणजे त्या माहितीचा प्रत्यक्ष वापरासाठी उपयोग करण्याची क्षमता असणं. फारसं ज्ञान संपादन न करताही अनेक लोक परीक्षेत उत्तम श्रेणी व पदवी मिळवू शकतात. शिकण्यासारखी सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे 'कसं शिकावं हे शिकणं'. खरी ज्ञानप्राप्ती आणि स्मरणशक्ती यामध्ये लोक गल्लत करतात. मनावर होणारे नीतिमूल्यरहित संस्कार हे संपूर्ण समाजासाठीच घातक ठरतात.

शिक्षणाने निर्णयक्षमता येतेच असे नाही.

रस्त्याच्या कडेला सामोसे विकणाऱ्या एका माणसाची ही कथा आहे. तो निरक्षर होता. त्यामुळे वृत्तपत्रे वाचत नसे. तो बहिरा होता. त्यामुळे रेडिओवरचे कार्यक्रम ऐकत नसे आणि त्याचे डोळे कमकुवत होते. त्यामुळे तो टेलिव्हिजनही पाहत नसे. पण रोज भरपूर सामोसे तयार करून तो मोठ्या उत्साहाने विकत असे. त्याचा धंदा दिवसेंदिवस वाढत राहिला. धंदा तेजीत असल्याने त्याचा मुलगा त्याला मदत करू लागला. तो नुकताच पदवीधर

झालेला होता. एके दिवशी मुलाने वडिलांना म्हटले, ''आता मोठी मंदी येणार आहे याची तुम्हाला कल्पना आहे का?''

वडिलांनी उत्तर दिले, ''नाही. पण तू मला समजावून सांग.'' चिंतातुर स्वरात मुलगा म्हणाला, ''आंतरराष्ट्रीय परिस्थिती फारच वाईट आहे आणि देशांतर्गत परिस्थिती तर त्याहून खराब आहे. या कठीण काळासाठी आपण मनाची तयारी केली पाहिजे.'' आपला मुलगा उच्चशिक्षित आहे, वर्तमानपत्रं वाचतो, रेडिओ ऐकतो, सर्व तऱ्हेचं ज्ञान मिळवितो, त्यामुळे त्याचा सल्ला योग्यच असणार, असा विचार करून वडिलांनी दुसऱ्या दिवसापासून सामोसे बनविण्याचं प्रमाण कमी केलं. दुकानावरील पाटी काढून टाकली. हळूहळू त्याचे गिऱ्हाईक कमी होत गेले, विक्री कमी होऊ लागली तेव्हा तो मुलाला म्हणाला, 'तुझंच बरोबर होतं. खरंच हा मंदीचा काळ आहे. तू मला आधीच सावध केलंस हे फार छान झालं.''

या गोष्टीतून आपण कोणता बोध घ्यायचा?

१. पुष्कळदा बुद्धिमत्ता आणि निर्णयक्षमता यामधील फरक आपल्या लक्षात येत नाही.

२. एखादा माणूस बुद्धिमान आहे म्हणून त्याचे निर्णय योग्य ठरतीलच असे नाही.

३. सल्लागारांची निवड काळजीपूर्वक करा आणि त्यासाठी निर्णयक्षमतेचा पुरेपूर वापर करा.

४. औपचारिक शिक्षण असो वा नसो, कोणतीही व्यक्ती यशस्वी होऊ शकते, नव्हे होतेच; मात्र त्यासाठी तिच्याकडे पुढील पाच गुण असायला हवेत—चारित्र्य, बांधिलकी, दृढविश्वास, विनम्रता, धैर्य.

५. अनेक व्यक्ती ज्ञानसंपन्न असतात, पण खेदाची गोष्ट म्हणजे त्या आयुष्यात अपयशी ठरलेल्या दिसतात.

कोणतीही गोष्ट चटकन आत्मसात करणे हे बुद्धीचे लक्षण होय. क्षमता म्हणजे आत्मसात केलेल्या ज्ञानाचे उपयोजन करण्याचे कौशल्य. सक्षम असणं

म्हणजे आत्मसात केलेल्या ज्ञानाचा प्रत्यक्ष वापर करण्याची इच्छा व क्षमता असणं. कुशल व्यक्तीला योग्य प्रकारे काम करण्यासाठी स्वीकारावा लागणारा दृष्टिकोन म्हणजे इच्छा होय. अनेकजण कुशल असूनही सक्षम ठरत नाहीत. योग्य दृष्टिकोनाअभावी क्षमता निरर्थक ठरते.

कुठल्याही विद्यापीठाचं प्राथमिक कर्तव्य म्हणजे विद्यार्थ्याला केवळ धंदेशिक्षण देणं हे नव्हे, तर खरं शहाणपण शिकवणं; केवळ तांत्रिक माहिती देणं नव्हे, तर खरं चारित्र्य घडवणं.

—विन्स्टन चर्चिल

सुशिक्षित

मग सुशिक्षित कोणाला म्हणावं?

प्रथमत: असे लोक, की जे दररोज येणाऱ्या परिस्थितीचा समर्थपणे सामना करतात आणि जे उद्‌भवणाऱ्या स्थितीचे योग्य मूल्यमापन करतात आणि अनुरूप कृती करण्यास चुकत नाहीत.

आणखी असे लोक, जे सर्वांशीच समतोल बुद्‌धीने वागतात, इतरांच्या न रुचणाऱ्या, खटकणाऱ्या बाबींचा अडथळा न होऊ देता सहजतेने मार्ग काढतात आणि आपल्या सहकाऱ्यांशी शक्य तितक्या समंजसपणाने वागतात.

शिवाय असे लोक की जे सुखोपभोग घेतानाही संयम राखतात आणि दुर्दैवाचा आघात झाला तरी खचून न जाता धीरोदात्तपणाने त्यावर मात करतात.

सर्वांत महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे असे लोक यशामुळे शेफारून जात नाहीत, आपल्या अंगभूत चांगुलपणाशी प्रतारणा करत नाहीत, स्वत्व न सोडता खंबीरपणे आपल्या ध्येयाचा पाठपुरावा करतात. दैवदत्त सुखाने आपला तोल जाऊ देत नाहीत. तसेच जन्मदत्त स्वभाव व बुद्‌धी यांच्याएवढेच कौतुक त्यांना अशो सुखाविषयीदेखील वाटते.

वरीलपैकी एक-दोन नव्हे तर सर्वच गुण ज्यांच्यामध्ये आढळतात तेच खरे सुशिक्षित. कारण त्यांच्यामध्ये सर्व सद्‌गुण एकवटलेले असतात.

—सॉक्रेटिस

थोडक्यात सांगायचं तर कोणत्याही परिस्थितीत जे लोक शहाणपणाने व

धैर्याने निर्णय घेऊ शकतात तेच खऱ्या अर्थाने सुशिक्षित होत. शहाणपणा व मूर्खपणा, चांगलं आणि वाईट, सुसंस्कृतपणा आणि असभ्यपणा यांमधील फरक जोखण्याची क्षमता हेच शहाणपणाचे लक्षण आहे, पुस्तकी ज्ञान किंवा पदव्या हे नव्हे.

तुम्ही विचारलेल्या योग्य प्रश्नांना जो नेमकी उत्तरं देऊ शकतो तोच खरा तज्ज्ञ.

व्यापक पाया असलेले शिक्षण म्हणजे काय?

काही प्राण्यांनी जंगलात शाळा सुरू करायचे ठरवले. एक पक्षी, खारोटी, मासा, कुत्रा, ससा आणि मंदमती ईल मासा हे त्या शाळेत शिकणार होते. शाळा चालविण्यासाठी एक समिती स्थापन केली. व्यापक पाया असलेले शिक्षण देणारा अभ्यासक्रमही तयार करण्यात आला. हवेत उडणं, झाडावर चढणं, पोहणं, जमिनीत बिळं करणं यांसारख्या विषयांचा समावेश करून सर्व प्राण्यांना त्यांचा अभ्यास अनिवार्य करण्यात आला.

पक्ष्याला उडण्यात उत्तम गती होती, पण बिळं तयार करताना त्याची चोच तुटली, पंख झडले. हवेत उड्डाण करताना तो मागे पडू लागला. झाडावर चढणे आणि पोहणे यात तो नापास झाला. मासा हा उत्तम पोहणारा असून पाण्याबाहेर मात्र निघू शकत नव्हता. त्यामुळे इतर सर्व विषयांत त्याला नापास व्हावं लागलं. खारोटी झाडावर चढण्यात प्रवीण असली तरी पोहण्यात अयशस्वी ठरली. कुत्र्याने शाळेत प्रवेशच घेतला नाही. त्याने फी भरण्यास नकार देऊन शाळेच्या प्रशासनाने अभ्यासक्रमात भुंकण्याचा समावेश न केल्याबद्दल वाद घातला. सशाला बिळं खोदण्यात प्रथम श्रेणी मिळाली पण त्याला झाडावर चढता येईना. तो एकसारखा खाली पडू लागला. डोक्यावर आदळल्यामुळे त्याच्या मेंदूला मार लागला आणि बीळ तयार करण्यातदेखील त्याला अखेर तिसरी श्रेणी मिळाली.

मतिमंद ईल माशाची प्रत्येक गोष्टच अर्धवट असे. पण शेवटी तोच

सर्वात यशस्वी ठरला य निरोपाचे भाषण करण्याचा मान त्याला मिळाला. प्रत्येक विद्यार्थ्याला व्यापक पाया असलेलं शिक्षण मिळावं हे उद्दिष्ट साध्य झालं म्हणून शाळेच्या नियामक समितीला आनंद झाला.

प्रत्येक विद्यार्थ्याची विशिष्ट विषयातील नैसर्गिक गती किंवा क्षमता कायम ठेवून त्याची जीवन जगण्यासाठी सर्वांगीण तयारी करून घेणारे शिक्षण म्हणजे खरे व्यापक पाया असलेले शिक्षण.

प्रत्येकाची काही बलस्थाने असतात.

जेमतेम दोन-तीन ग्रॅम वजन असलेला 'हमिंगबर्ड' आपल्या लवचिक शरीरामुळे अनेक नेत्रदीपक कसरती करू शकतो. सेकंदाला ७५ वेळा पंखांची फडफड करू शकतो. फुलांवर घिरट्या घालता घालता तो मध चाखू शकतो. परंतु त्याला आकाशात उंचावर भरारी मात्र घेता येत नाही, तरंगता येत नाही किंवा उडताही येत नाही. याउलट दीडशे किलो वजनाचा शहामृग हा सर्वात मोठा पक्षी असूनही हवेत उडू शकत नाही; परंतु लांब, बळकट पायांमुळे १२-१५ फुटांच्या लांब ढांगा टाकत ताशी ५० मैल वेगाने धावू शकतो.

अज्ञान

ज्ञानाचा आभास म्हणजे शिक्षण नव्हे, अज्ञान होय. मूर्ख लोकांमध्ये एक विचित्र पद्धतीचा आत्मविश्वास असतो, ज्याचा उगम त्यांच्या अज्ञानात आढळतो.

कुठलीही गोष्ट योग्यरीत्या करण्याची इच्छा नसणं हे त्या गोष्टीच्या अज्ञानापेक्षा अधिक लाजिरवाणं होय.

—बेंजामिन फ्रँकलिन

आपण सर्वच जण कुठल्या ना कुठल्या बाबतीत अडाणी असतो, पण अज्ञानाच्या आधाराने आपले भविष्य घडविण्याचा प्रयत्न करणं हा निखालस मूर्खपणा होय. विशिष्ट विषयाबद्दल अनभिज्ञ असूनही आपल्याला त्या विषयातलं सर्व काही कळतं या भ्रमात कित्येकजण असतात. अज्ञान म्हणजे काही सुखदायक गोष्ट नव्हे. उलट त्यापासून दु:ख, दारिद्र्य आणि अनारोग्य निर्माण होतात. अज्ञान म्हणजे वरदान असेल तर सुखी लोक अधिक संख्येने का दिसत नाहीत? अर्धवट ज्ञान धोकादायक असते त्याचप्रमाणे अज्ञानदेखील क्षुद्रपणा, भीती,

हटवादीपणा, अहंमन्यता आणि पूर्वग्रह यासारख्या दोषांना जन्म देते. अधिव धोकादायक बनते. शहाणपणा म्हणजे अज्ञान नाहीसं करणं होय.

आपण माहिती तंत्रज्ञानाच्या युगात जगत आहोत. जगातील ज्ञानाचा साठ दरवर्षी दुपटीने वाढत आहे असा अंदाज आहे. माहिती इतक्या सहजपणे उपलब्ध असल्यामुळे अज्ञान नाहीसं करणं सोपं बनलं आहे. अत्यंत आवश्यक गोष्ट सोडून इतर सर्वकाही आपल्याला शिकविलं जातं ही मोठी खेदाची गोष्ट आहे आपल्याला तीन गोष्टी शिकविल्या जातात—वाचन, लेखन, गणित. पण परस्परांविषयीची आदरभावना आणि दयाभाव विसरून दिले जाणारे पुस्तकी शिक्षण काय कामाचं?

शाळा म्हणजे ज्ञानाचा झरा होय: काही विद्यार्थी तहान भागविण्यासाठी येतात, काही एखादा घोट घेण्यासाठी, तर इतर काही केवळ चूळ भरण्यासाठी!

व्यवहारज्ञान

व्यवहारज्ञानाशिवाय शिक्षण आणि ज्ञान व्यर्थ ठरतात. कोणत्याही गोष्टीचं यथार्थ आकलन होणं आणि ती योग्य प्रकारे करावयाची क्षमता असणं म्हणजे व्यवहारज्ञान होय.

जन्मत:च आपणास स्पर्श, रस, रूप, गंध व नाद या पंचज्ञानेंद्रियांचा लाभ होतो पण यशस्वी लोकांकडे सहावं इंद्रिय असतं—व्यवहारज्ञानाचं. शिक्षण नसलं तरी व्यवहारज्ञान हस्तगत करता येतं. मात्र व्यवहारज्ञानाशिवाय उत्तमातलं उत्तम शिक्षणदेखील कुचकामी ठरतं. व्यवहारज्ञानाची विपुलता म्हणजे शहाणपण होय.

बुद्धीरूपी कु-हाडीला नियमितपणे धार लावा.

लाकूडतोड्या जॉन एका कंपनीमध्ये पाच वर्षे काम करीत होता. त्या पाच वर्षांत त्याला एकदाही पगारवाढ मिळाली नाही. मात्र त्याच्यानंतर कामाला लागलेल्या बिल नावाच्या नव्या लाकूडतोड्याला वर्षाच्या आतच पगारवाढ मिळाली. हे पाहून जॉनला फार वाईट वाटले आणि त्याने मालकाकडे हा विषय काढला. मालक म्हणाला, ''तू पाच वर्षांपूर्वी जितकी झाडं तोडत होतास तितकीच झाडं आजही तोडतोस. आम्हाला काम करणारी माणसं

हवीत. तुझी उत्पादनक्षमता वाढली तर तुझा पगार आम्ही आनंदाने वाढवू.'' जॉनने खूप प्रयत्न केला पण त्याला अधिक झाडं तोडता येईनात. निराश होऊन तो पुन्हा मालकाला भेटला. त्याने जॉनला बिलचा सल्ला घेण्याची सूचना केली. तो म्हणाला, ''कदाचित आपणा दोघांना माहीत नसलेली एखादी महत्त्वाची गोष्ट बिलला माहीत असेल.'' जॉनने बिलला विचारल्यावर तो म्हणाला, ''एक झाड तोडलं की मी दोनतीन मिनिटे थांबतो आणि कुऱ्हाडीला धार लावतो. तू तुझ्या कुऱ्हाडीला शेवटी कधी धार लावली होतीस?'' या प्रश्नाने जॉनचे डोळे उघडले. त्याला त्याच्या प्रश्नाचं उत्तर मिळालं.

मी तुम्हाला विचारतो की तुम्ही आपल्या कुऱ्हाडीला शेवटी कधी धार लावली होती? गतवैभव आणि शिक्षण फारसे उपयोगी पडत नाहीत. आपण आपल्या बुद्धीला सदैव धारदार ठेवलं पाहिजे.

मनाचे भरणपोषण करा.

शरीराला रोज चांगल्या अन्नाची आवश्यकता असते तशी आपल्या मनालाही दररोज उत्तम विचारांची आवश्यकता असते. यातले महत्त्वाचे शब्द आहेत 'चांगलं' अन्न आणि 'उत्तम' विचार. आपल्या शरीराला आपण नेहमी कदान्न दिले, मनाला घाणेरडे विचार पुरविले तर रोगी शरीर आणि रोगट मन याशिवाय काय निष्पन्न होणार? मनाला सुदृढ ठेवण्यासाठी चांगल्या आणि सकारात्मक विचारांची गरज असते. एखाद्या यशस्वी, कुशल खेळाडूप्रमाणेच नियमित सराव व सहभागातले सातत्य यांच्या साहाय्याने आपण यशाची गुरुकिल्ली हस्तगत करू शकतो.

ज्ञान हेच सामर्थ्य होय.

'ज्ञान हेच सामर्थ्य होय' असं नेहमी म्हटलं जातं, पण हे तितकंसं खरं नाही. आपण ज्याला ज्ञान समजतो ते ज्ञान म्हणजे केवळ माहिती असते. अशी माहिती म्हणजे सुप्तावस्थेतील सामर्थ्य असते. त्या माहितीचे उपयोजन केले तरच तिचे रूपांतर सामर्थ्यात होते.

एखाद्या माणसाला अजिबात वाचता येत नाही, तर दुसऱ्याला वाचण्याचे

ज्ञान असूनही तो वाचीत नाही; तर दोघांमध्ये फारसा फरक नाही असंच म्हणावं लागेल.

शिकणे म्हणजे अन्न खाणे होय. तुम्ही किती खाता याला महत्त्व नाही तर किती पचवता याला महत्त्व आहे.

ज्ञान म्हणजे सुप्त सामर्थ्य; शहाणपणा म्हणजे खरं सामर्थ्य. शिक्षण अनेक रूपं घेतं. परीक्षेतील श्रेणी, पदवी यावरच ते अवलंबून नसतं. शिक्षण म्हणजे–

- आपल्या बलस्थानांची जोपासना करणे.
- स्वयंअनुशासन अंगी बाणवणे.
- लक्षपूर्वक ऐकणे–समजावून घेणे.
- शिकण्याची उत्कट इच्छा बाळगणे.

आपले मन हे स्नायूंप्रमाणे असते. जितके ताणावे तितके ताणले जातात किंवा संकुचित, आखडलेले ठेवले तर ते तसेच राहतात.

शिक्षण हे अत्यंत महागडे आहे असं वाटत असेल तर अज्ञानाचा अनुभव घेऊन पहा.

–डेरेक बॉक

निरंतर सकारात्मक शिक्षणाने सकारात्मक विचार करायची सवय लागते.

शिक्षण म्हणजे संचित होय.

सकारात्मक विचार करणारे लोक हे बलोपासना करणाऱ्या खेळाडूंसारखे असतात. दोघेही स्पर्धेच्या वेळी त्या ताकदीचा उपयोग करतात. सराव नसेल तर वेळेला उपयोगी पडणारी ताकद कोठून येणार?

या खेळाडूंप्रमाणेच सकारात्मक विचार करणारे लोक नियमितपणे मनाला शुद्ध, सामर्थ्यवान आणि सकारात्मक गोष्टींचे खाद्य पुरवतात आणि स्वत:मध्ये सकारात्मकतेचे भांडार निर्माण करतात. जीवनात सर्वांनाच कधी ना कधी नकारात्मकतेला तोंड देण्याची पाळी येते हे त्यांनी ओळखलेलं असतं. या नकारात्मकतेवर मात करण्यासाठी सकारात्मक मनोवृत्तीचे संचितच कामी येईल, अन्यथा नकारात्मकता वरचढ ठरेल हेही ते जाणतात.

सकारात्मक विचार करणारे लोक डोळ्यांवर पट्टी बांधून चालणाऱ्या

लोकांप्रमाणे मूर्ख नसतात. सकारात्मक विचार करणारे लोक यशस्वी ठरतात कारण ते आपल्या *मर्यादा ओळखतात* पण *स्वत:च्या बलस्थानांवर लक्ष केंद्रित करतात.* अयशस्वी लोक मात्र आपल्या बलस्थानांची जाणीव असूनही सर्व लक्ष आपल्या दुर्बलतेवर केंद्रित करतात.

५. सकारात्मक आत्मप्रतिष्ठा निर्माण करा.

आत्मप्रतिष्ठा म्हणजे काय?

आत्मप्रतिष्ठा म्हणजे स्वत:विषयीच्या प्रतिष्ठेची, अस्मितेची जाणीव. आपल्याला आंतरिक बळाची जाणीव झाली तर आपल्या कामात सुधारणा होते आणि घरी किंवा कामाच्या ठिकाणी आपले संबंध सुधारतात. जग अधिक सुंदर वाटू लागते. याचं काय कारण असावं? आपल्या मनातील आत्मप्रतिष्ठेची भावना आणि आपलं वर्तन यांच्यामध्ये सरळ संबंध असतो.

सकारात्मक आत्मप्रतिष्ठा कशी निर्माण होते?

सकारात्मक आत्मप्रतिष्ठेची त्वरित अनुभूती घ्यायची असल्यास पैसा किंवा वस्तू यांनी तुमची परतफेड करू शकत नाही अशा व्यक्तीसाठी काहीतरी करा.

तुरुंगातील कैद्यांना सकारात्मक दृष्टिकोन व आत्मभानाचं महत्त्व शिकविण्यासाठी मुद्दाम वेळ काढून मी काही वर्षांपूर्वी कार्यक्रम सुरू केले. त्यामधून त्या काही आठवड्यांत मला खूप नवं शिकायला मिळालं. असाच एक कार्यक्रम दोन आठवडे चालला. त्यात सहभागी झालेला एक कैदी म्हणाला, ''मी लवकरच तुरुंगातून सुटणार आहे आणि तुम्हाला सांगतो, या कार्यक्रमामुळे मला अतिशय समाधान मिळालं.'' मी म्हणालो, ''समाधानाची भावना माझ्या दृष्टीने पुरेशी नाही. तुझ्या वर्तनामध्ये नेमका काय बदल घडून आला हे मला जाणून घ्यायचं आहे. वर्तनपरिवर्तन घडून आल्याशिवाय मनुष्य काही शिकला असं मी मानत नाही.'' तो कैदी म्हणाला की जेव्हापासून तो कार्यक्रम सुरू झाला तेव्हापासून त्याने दररोज बायबल वाचावयास सुरुवात

केली. त्यामुळे स्वत:विषयी आणि दुसऱ्यांविषयी समाधानाची भावना त्याच्या मनात निर्माण झाली. असा अनुभव त्याला पूर्वी कधी आला नव्हता. मी त्याला पुन्हा विचारलं, ''ते सर्व ठीक आहे, पण तुरुंगातून सुटल्यानंतर तू काय करणार हे महत्त्वाचं आहे.'' तो म्हणाला, ''समाजाचा एक जबाबदार व उपयुक्त सदस्य बनण्याचा मी प्रयत्न करीन.'' मी पुन्हा त्याला तेच विचारलं व त्याने तेच उत्तर दिलं. तिसऱ्या वेळी मी तोच प्रश्न विचारला, *''तुरुंगातून सुटल्यावर तू काय करणार?'' मला वेगळ्या प्रकारचे उत्तर* हवं होतं, पण काहीसा रागावून तो म्हणाला, ''मी समाजाला उपयुक्त योगदान देणार आहे.'' त्याचं आधीचं उत्तर व शेवटी दिलेलं उत्तर यात खूपच फरक होता. आधी त्याने प्रयत्न करण्याचं ठरवलं होतं, यावेळी मात्र तो ती गोष्ट निर्धारपूर्वक ठामपणे करणार असं म्हणाला. दुसऱ्या उत्तरातून 'प्रयत्न करीन' हे शब्द हद्दपार केले होते, ही गोष्ट अर्थपूर्ण होती. कारण आपण एखादी गोष्ट करतो किंवा करत नाही. 'प्रयत्न करीन' या शब्दांमुळे तुरुंगात परत येण्याचा पर्याय त्याच्यासाठी कायमचा खुला राहतो.

आमचं संभाषण लक्षपूर्वक ऐकणारा दुसरा एक कैदी म्हणाला, ''शिव, हे सर्व करण्यासाठी तुला किती पैसे मिळतात?'' मी उत्तर दिलं, ''आत्ताचं तुझ्या मित्राचं उत्तर व त्यातून मला मिळालेलं समाधान हे जगातील सर्व संपत्तीपेक्षा मोलाचं आहे.'' त्याने पुन्हा विचारलं, ''तू इथं का येतोस?'' मी म्हणालो, ''इथं येण्यामागे माझा एक स्वार्थ आहे आणि तो म्हणजे हे जग अधिक चांगलं बनावं, राहण्यालायक व्हावं असं मला वाटतं.'' या तऱ्हेचा स्वार्थ निरामय, निकोप असतो. थोडक्यात सांगायचं तर तुम्ही समाजाला जे देता त्याचीच परतफेड समाज करतो. बहुतेक वेळा तुम्ही देता त्यापेक्षा कितीतरी पटीने अधिक तुम्हाला मिळतं. पण तुम्ही समाजाला देताना मात्र परतफेडीची अपेक्षा करू नये.

दुसरा एक कैदी म्हणाला, ''कोणी काय करावं हा ज्याचा त्याचा प्रश्न आहे. एखादा माणूस अंमली पदार्थ घेत असेल, तर त्याच्याशी तुझा काय संबंध? तू त्याला हवं ते करू द्यावंस.'' मी उत्तर दिले, ''मित्रा, तुझं

म्हणणं मला पटत नसलं तरी मी ते एका अटीवर मान्य करण्यास तयार आहे. ती अट म्हणजे अंमली पदार्थ सेवन करून एखादा माणूस मोटार चालवतो आणि एखाद्या झाडाला धडकतो असं असेल तर माझं काही म्हणणं नाही. पण दारू पिऊन केलेल्या अपघातात तू आणि तुझी मुलं किंवा मी आणि माझी मुलं अपघातग्रस्त होऊन मरणार नाहीत याची खात्री तू देऊ शकतोस का? तशी खात्री देता येत नसेल तर अशा व्यसनी माणसाला रस्त्यापासून दूर ठेवणं ही आपली जबाबदारी बनते हे तर तू मान्य करशीलच.''

'माझं आयुष्य हे माझं एकट्याचं आहे, त्याचं काय करायचं ते मी ठरवीन.' या वाक्याने आजवर काहीही चांगलं न करता अपरिमित हानीच केली आहे. यातील मथितार्थ लक्षात न घेता लोक त्याचा सोयीस्कर अर्थ घेतात. त्याचा संबंध स्वार्थी हेतूशी जोडून मूळ हेतूला निरर्थक बनवितात असं मला वाटतं.

आपण समाजापासून अलग, एकाकी राहू शकत नाही हे ते विसरतात. तुमचा माझ्यावर आणि माझ्या कृतीचा तुमच्यावर परिणाम होतोच. आपण एकमेकांशी जोडलेले असतो. आपण जर सगळे इथेच राहणार आहोत तर मग आपण जबाबदारीने वागायला शिकलं पाहिजे.

जगात दोन प्रकारचे लोक असतात–देणारे आणि घेणारे. ज्यांना फक्त घ्यायचे कळते ते जन्मभर फक्त घेतच रहात संकुचित, स्वार्थी, असमाधानी जीवन जगतात. याउलट देणारे हे नेहमी देत असतात. ते समाधानी आयुष्य जगतात. देणाऱ्यांकडे उच्च आत्मभान व सकारात्मक दृष्टिकोन असल्यामुळे ते समाजाची सेवा करू शकतात. समाजाची सेवा याचा अर्थ राजकारणी बनलेल्या नकली नेत्याने सेवेचे सोंग करून साधलेला स्वार्थ नव्हे. माणूस म्हणून आपणा सर्वांनाच देवाणघेवाण करावी लागते. पण उच्च आत्मप्रतिष्ठा असणारी माणसे 'घेणं' नव्हे तर 'देणं' हीदेखील निकडीची गोष्ट मानतात.

एक माणूस नव्यानेच घेतलेली मोटार धूत होता. शेजाऱ्याने त्याला विचारलं, ''मोटार कधी घेतली?'' तो म्हणाला,''माझ्या भावाने दिली.'' शेजारी म्हणाला, ''अशी मोटार माझ्याकडे असती तर...''

तो माणूस म्हणाला, ''माझ्यासारखा भाऊ असता तर बरं झालं असत असं म्हण.'' शेजाऱ्याची बायको हा संवाद ऐकत होती. ती मधेच म्हणाली ''मी स्वत:च असा भाऊ असते तर किती बरं झालं असतं !'' किर्त उत्तम विचार!

६. नकारात्मक प्रभावापासून दूर रहा.

आजचे युवक मोठ्या माणसांचे वर्तन आणि प्रसारमाध्यमांपासून खूप काही शिकत असतात. त्यांच्यावर समवयस्कांचा प्रभाव पडतो. समवयस्कांचा प्रभाव केवळ किशोरवयातच पडतो असे नाही, तो प्रौढांमध्येदेखील आढळतो. स्पष्टपणे नकारात्मक प्रभावांना दूर सारण्याचे धैर्य ज्यांच्या ठिकाणी नसते अशा माणसांच्या ठायी अर्थातच आत्मप्रतिष्ठेचा अभाव असतो.

नकारात्मक प्रभाव म्हणजे काय?

१. नकारात्मक मनोवृत्तीचे लोक

गरुडाचे अंडे एका कोंबडीच्या पंखाखाली ठेवले. यथावकाश उबवल्यानंतर त्यातून गरुडाचं पिल्लू बाहेर पडलं, पण ते स्वत:ला कोंबडीचं पिलूच समजू लागलं. कोंबडीच्या पिलांच्या अनुकरणामुळे घाणीत पडलेले धान्याचे कण वेचणं, कर्कश आवाज करत इकडंतिकडं हिंडणं यातच त्याचा वेळ जाऊ लागला. त्याला जमिनीपासून फारसे उंच उडता येत नसे, कारण त्याने अनुकरण केलं कोंबडीच्या पिलांचं. एकदा आकाशात डौलदारपणे राजस उड्डाण करणाऱ्या गरुडाकडं त्याचं लक्ष गेलं. बरोबरीच्या पिलांना त्याने विचारलं, ''तो रुबाबदार पक्षी कोणता?'' त्याला उत्तर मिळालं, ''तो गरुड आहे, अतिशय सामर्थ्यवान पक्षी. पण तुला त्याच्यासारखं उडता येणार नाही, कारण तू आहेस साधं कोंबडीचं पिल्लू!'' अशा तऱ्हेनं त्या गरुडाच्या पिलानं काहीही विचार न करता स्वत:ला कोंबडीचं पिल्लू मानलं. स्वत:ला ओळखण्याच्या दृष्टीअभावी स्वत:चा उज्ज्वल वारसा त्याला कधीच लाभला नाही. एक य:कश्चित कोंबडा म्हणूनच तो जगला आणि कोंबडा म्हणूनच मेला! यशस्वी होण्यासाठी जन्माला आलेल्या त्या गरुडाला

आपल्या काल्पनिक मर्यादांमुळे अपयशी जिणं जगावं लागलं.

अशीच गोष्ट बहुतेकांच्या बाबतीत घडते. ऑलिव्हर वेंडेल होम्स एकदा म्हणाला होता, ''स्वत:मधील सुप्त शक्तींचा साक्षात्कार न होताच बहुतेक लोक जगाचा निरोप घेतात, हे त्यांचे दुर्दैवच असते.'' आपल्यामागील दूरदृष्टीच्या अभावामुळे आपण उत्तम यशापर्यंत पोहोचण्यात कमी पडतो.

गरुडासारखी भरारी घ्यावयाची असेल तर तुम्ही गरुडाचे कौशल्य आत्मसात केलं पाहिजे. कर्तृत्वसंपन्न माणसांच्या सहवासामुळे कर्तृत्वसंपन्न होण्याची प्रेरणा मिळेल. विचारवंतांचा सहवास तुम्हालाही विचारवंत बनवील. दातृत्वसंपन्न लोक बघून तुम्हालाही त्यांच्यासारखेच बनावेसे वाटेल. तक्रारखोर माणसांच्या सहवासामुळे तुम्ही स्वत:ही तक्रारखोर बनाल.

क्षुद्र मनोवृत्तीचे लोक यशस्वी माणसांवर आघात करून त्यांना खाली ओढायचा प्रयत्न करतात. अशा क्षुद्र माणसांशी लढण्यास नकार दिला की तुम्ही यशस्वी झालात असे म्हणता येईल. पौर्वात्य स्वसंरक्षणकलेमध्ये प्रतिस्पर्ध्याने तुमच्यावर वार केला तर त्याला अडवण्याऐवजी बाजूला होण्याचं शिक्षण देतात. याचं काय कारण असावं? एखाद्याला अडवण्यात काही शक्ती वाया जाते, ती अधिक चांगल्या तऱ्हेने वापरता येईल. क्षुद्र माणसांशी लढण्यासाठी तुम्हाला त्यांच्या पातळीवर जावं लागतं आणि त्यांना नेमकं तेच हवं असतं. कारण मग तुम्ही त्यांच्यापैकीच एक बनता.

कपाळकरंट्या लोकांना तुम्हाला खाली खेचण्याची संधी देऊ नका.

लक्षात ठेवा, तुमच्या चारित्र्याचे मूल्यमापन करताना तुम्ही कोणाशी मैत्री करता हे जसं पाहिलं जातं त्याचप्रमाणे तुम्ही कोणाचा सहवास टाळता हेही पाहिलं जातं.

२. धूम्रपान, अंमली पदार्थ आणि मद्य

सुखदायक क्षणांचा मला मनापासून आस्वाद घ्यायचा असतो म्हणून मी मद्यपान करण्याचं टाळते.

—लेडी ॲस्टर

मद्यप्राशनामुळे मनुष्य धरबंध सोडून स्वत:च्या अवगुणांचे बीभत्स प्रदर्शन करतो.

देशोदेशीचा माझा प्रवास चालू असतो; काही देशांत मद्यपान हा एक राष्ट्रीय छंद बनला आहे असं मला आढळतं. तुम्ही मद्यपान करत नसाल तर जणू एखादी घोडचूक करत आहात अशा नजरेने लोक तुमच्याकडे पाहतात. त्यांचं ध्येयवाक्य असतं, ''तुमची स्कॉच उत्तम प्रतीची असेल तर तुमचं इंग्रजी कितीही खराब असलं तरी चालेल.'' तुमच्याकडे मौल्यवान संपत्ती काय आहे, असं विचारलं तर ते चक्क उंची मद्याच्या बाटल्यांकडे बोट दाखवतील.

आजकाल धूम्रपान आणि मद्यपान ही प्रतिष्ठेची लक्षणे मानली जातात.पहिली सिगारेट किंवा पहिला प्याला ही व्यसनाची सुरुवात असते. मद्यप्राशन किंवा अंमली पदार्थाचे सेवन यामागील कारणांचा शोध घेतलात तर लोक पुढील प्रकारच्या सबबी सांगतात–आनंद व्यक्त करण्यासाठी, मजेसाठी, समस्यांचा विसर पडण्यासाठी, विरंगुळा मिळावा म्हणून, प्रयोग म्हणून, दुसऱ्यांच्यावर प्रभाव पाडण्यासाठी, फॅशन म्हणून, इतरांबरोबर मिसळण्यासाठी, कामधंद्यासाठी.

समवयस्क लोकांच्या आग्रहापुढे लोक मान तुकवणं पसंत करतात. अयोग्य गोष्टींसाठी एखाद्याला उद्युक्त करताना दोस्तीच्या भाषेचा आधार घेतला जातो. ''तू माझा मित्र आहेस ना?,'' ''आपल्या प्रवासासाठी एक पेग,'' ''माझ्यासाठी एक पेग'' असं म्हणत मग ते व्यसन चिकटतं ते कायमचंच.

कुणा अनामिकाची ही कविता समाजातील मद्यपी लोकांच्या समस्येवर नेमके बोट ठेवते:

मी तुझ्या आरोग्यासाठी
कित्येक हॉटेलांत प्याले रिते केले,
मी तुझ्या आरोग्यासाठी
स्वत:च्या घरात दारू प्यालो,
तुझ्या आरोग्यासाठी–असं म्हणत मी
इतका प्यालो, इतका प्यालो, की
माझ्या स्वत:च्या आरोग्याचेच
वाजले तीन-तेरा!

दारू पिऊन वाहन चालवणं म्हणजे साक्षात मृत्यूला आमंत्रण देणं होय.

अमेरिकन हॉस्पिटल असोसिएशनच्या अहवालानुसार तेथील इस्पितळात दाखल होणाऱ्यांपैकी निम्मे लोक हे स्वत:च्या किंवा दुसऱ्याच्या मद्यपानाने घडणाऱ्या अपघातात सापडलेले असतात.*

राष्ट्रीय सुरक्षा परिषदेच्या १९८९ मध्ये प्रसिद्ध झालेल्या अपघात वस्तुस्थिती-दर्शक अहवालानुसार मद्यप्राशनाशी संबंधित अपघातांमुळे जखमी होण्याचं प्रमाण दर ६० सेकंदास १ इतकं प्रचंड आहे.

३. अश्लील साहित्य

अश्लील साहित्य म्हणजे स्त्रिया व लहान मुलांचे अमानुषीकरण होय. यामुळे—

- स्त्रियांचे अमानुषीकरण होते.
- लहान मुलांचा बळी जातो.
- वैवाहिक जीवन उद्ध्वस्त होते.
- लैंगिक हिंसाचारास उत्तेजन मिळते.
- नैतिक, वर्तनविषयक मूल्ये तुच्छ मानून झुगारून देण्याची प्रवृत्ती वाढते.
- व्यक्ती, कुटुंब आणि समाज यांची अधोगती होते.

अमेरिकेत दर ४६ सेकंदास एका स्त्रीवर बलात्कार होतो (नॅशनल व्हिक्टिम सेंटर/क्राईम व्हिक्टिम्स रिसर्च अॅन्ड ट्रीटमेंट सेंटरचा १९९२ चा अहवाल). बलात्कार करणाऱ्यांपैकी ८६% लोकांनी आपण अश्लील साहित्य नेहमी वाचत असतो अशी कबुली दिली. तसेच ५७% लोकांनी लैंगिक गुन्हे करताना अश्लील पुस्तकात रंगविलेल्या प्रसंगांची नक्कल केल्याचे मान्य केले (डॉक्टर विल्यम मार्शल, १९८८).**

खेदाची गोष्ट म्हणजे पैशासाठी अश्लील साहित्याचा धंदा करणारे लोक कोणत्याही हीन पातळीवर जाण्यास सहज तयार होतात. असे साहित्य विकत घेणाऱ्या विकृत माणसांबद्दल काय बोलणार?

---

* *'इट्स किलिंग अवर किडस्'*—जेरी जॉन्सन, वर्ड पब्लिशिंग, पृ. xv.

** *नॅशनल कोअलिशन फॉर द प्रोटेक्शन ऑफ चिल्ड्रन अँड फॅमिलीज*चा वार्षिक अहवाल, १९९५.

४. नकारात्मक प्रभाव पाडणारे चित्रपट आणि टीव्हीचे कार्यक्रम

आजच्या मुलांची मनोवृत्ती आणि मूल्यविचार यांवर इतर कशापेक्षाही टीव्हीचे कार्यक्रम व चित्रपट यांचा पगडा पडलेला दिसतो. अमेरिकेत माध्यमिक शिक्षण पूर्ण करेपर्यंत प्रत्येक मुलाने टीव्हीवर २०,००० तास कार्यक्रम बघितलेले असतात. त्यात १५,००० हत्या आणि मद्यपानाशी संबंधित एक लाख जाहिराती त्याने पाहिलेल्या असतात.* त्यामुळे त्याला वाटते की, दारू पिण्यासारखी मजा नाही, धूम्रपान म्हणजे ऐश आणि मादक द्रव्यांचे सेवन म्हणजे स्वर्गीय सुखच. या मानसिकतेमुळे त्या समाजातील गुन्हेगारीचे प्रमाण प्रचंड असणार यात काय आश्चर्य?

आजकाल टीव्हीवर दाखविल्या जाणाऱ्या उथळ व भडक मालिकांमध्ये विवाहपूर्व आणि विवाहबाह्य लैंगिक संबंधांचे चित्रण जास्त असते. त्यामुळे वैयक्तिक संबंधांमधील बांधिलकीची व कर्तव्यबुद्धीची भावना ऱ्हास पावून घटस्फोटांचे प्रमाण वाढत आहे. संस्कारक्षम वयातील प्रेक्षक आपले जीवनविषयक निकष हे प्रसारमाध्यमांद्वारे पाहिलेल्या व ऐकलेल्या गोष्टींच्या साहाय्याने निश्चित करतात. कमी-अधिक प्रमाणात आपण सर्वच संस्कारक्षम असतो हे नाकारता येणार नाही.

५. अपशब्द

अपशब्द अगर अभद्र भाषेचा वापर म्हणजे आत्मसंयमाचा आणि स्वयंशिस्तीचा अभाव दर्शविणे होय.

६. पाश्चात्य (रॉक) संगीत

काही प्रचलित गाजणारी गाणी अश्लील अर्थ सूचित करतात. सध्या आपण या प्रकारचे संगीत ऐकतो व त्याबरोबर काही (अश्लील) दृश्येही पाहतो. या दोन्ही गोष्टींचा आपल्या मनावर नकळत परिणाम होत असतो.

७. आवश्यक गोष्टी मनापासून करायला शिका.

आपणास आवडो अगर न आवडो, काही गोष्टी कराव्याच लागतात. उदाहरणार्थ,

---

* संदर्भ: जेरी जॉन्सनकृत *'इट्स किलिंग अवर किडस्'*, पृ. xv.

आईला करावे लागणारे मुलांचे संगोपन. असे काम गंमत म्हणून, खेळ म्हणून करता येत नाही. एखादेवेळी ही कामे अगदी त्रासदायक असू शकतात. पण आपण त्या कामात गोडी निर्माण करू शकलो तर अशक्य ते शक्यही होईल.

आवश्यक गोष्टींपासून सुरुवात करा. नंतर आपल्या आटोक्यात येतील अशा गोष्टी करा. शेवटी तुमच्या लक्षात येईल की आपण अशक्य वाटणाऱ्या गोष्टीही करू लागलो आहोत.

—सेंट फ्रान्सिस ऑफ असिसी

८. दिवसाची सुरुवात सकारात्मकतेने करा.

सकाळची सुरुवात काही तरी सकारात्मक वाचनाने अगर श्रवणाने करा. रात्री छान झोप झाल्यानंतर आपण तणावरहित असतो आणि आपले सुप्त मन ग्रहणक्षम असते. त्यामुळे दिवसाची सुरुवात योग्य प्रकारे होते आणि प्रत्येक दिवस सकारात्मक बनविण्याची मानसिकता आपल्या ठिकाणी निर्माण होते. स्वत:मध्ये बदल घडवून आणण्यासाठी जाणीवपूर्वक प्रयत्न करावे लागतात. सकारात्मक विचार आणि वर्तन यांना आयुष्याचा अविभाज्य भाग बनविण्याचा निर्धार करावा लागतो. सकारात्मक विचार व सकारात्मक वर्तन अंगवळणी पडेपर्यंत सतत प्रयत्न करत रहा.

प्राध्यापक विल्यम जेम्स एकदा म्हणाले होते, ''जीवनात परिवर्तन घडवावयाचे असेल तर लगेच सुरुवात करा आणि प्रत्येक काम धडाडीने करा.''

यशस्वी आणि अयशस्वी माणसाच्या दृष्टिकोनांतील फरक

- यशस्वी माणूस नेहमीच समस्येचे निराकरण करण्याच्या मागे असतो; अयशस्वी माणूस मात्र अडचणींचाच बाऊ करत राहतो.
- यशस्वी माणूस काम करण्यासाठी सूत्रबद्ध कार्यक्रम तयार करतो; अयशस्वी माणूस काम टाळण्यासाठी सबबी सांगत राहतो.
- यशस्वी माणूस म्हणतो, ''चला, तुमचं हे काम मी करून देतो''; अयशस्वी माणूस उत्तर देतो, ''ते माझं काम नाही.''
- यशस्वी माणसाकडे प्रत्येक समस्येवर उत्तर असते; अयशस्वी माणूस

मात्र प्रत्येक उत्तरावर नवी समस्या शोधून काढतो.

- यशस्वी मनुष्य म्हणतो, ''ही गोष्ट कठीण असेल पण शक्य आहे''; अयशस्वी माणूस म्हणतो, ''हे शक्य असेल पण फार कठीण आहे.''
- यशस्वी माणूस चूक केल्यानंतर म्हणतो, ''मी चुकलो''; अयशस्वी माणूस म्हणतो, ''त्यात माझं काही चुकलं नाही.''
- यशस्वी माणूस वचनबद्ध असतो; अयशस्वी माणूस फक्त आश्वासने देतो.
- यशस्वी माणसं स्वप्नं डोळ्यासमोर ठेवून काम करतात; अयशस्वी माणसं केवळ कागदी घोडे नाचवतात.
- यशस्वी माणूस म्हणतो, ''मीच अमुक गोष्ट केली पाहिजे''; अयशस्वी माणूस म्हणतो, ''काहीतरी व्हायला पाहिजे.''
- यशस्वी माणूस विशिष्ट ध्येयाने प्रेरित झालेल्या गटाचा भाग असतो; अयशस्वी माणूस अशा कुठल्याही गटापासून दूर राहतो.
- यशस्वी माणसं समोर दिसणाऱ्या यशाचा विचार करतात; अयशस्वी माणसं यशप्राप्तीसाठीच्या कष्टांचीच धास्ती घेतात.
- यशस्वी माणसं सकारात्मक शक्यतांचा विचार करतात; अयशस्वी माणसं समस्यांवर अडून बसतात.
- यशस्वी माणसं आपल्याबरोबर इतरांनाही यशप्राप्ती होईल या विचाराने काम करतात; अयशस्वी माणसं आपल्या यशासाठी कोणाला तरी अयशस्वी व्हावे लागेल असा विचार करतात.
- यशस्वी माणूस सुप्त यशाचा विचार करतो; तर अयशस्वी माणूस भूतकाळात रमतो.
- यशस्वी माणूस परिस्थिती-नियंत्रकासारखा; तर अयशस्वी माणूस परिस्थितीनुसार खाली-वर होणाऱ्या निर्देशकासारखा असतो.
- यशस्वी माणूस बोलण्याआधी विचार करतो; अयशस्वी माणूस आधी बोलतो आणि मग विचार करत बसतो.
- यशस्वी माणूस कटू गोष्ट सौम्य शब्दांत सांगतो; अयशस्वी माणूस

सौम्य गोष्टदेखील कटू शब्दांत सांगतो.

- यशस्वी माणसं किरकोळ तडजोडी करतात पण मूल्यांच्या बाबतीत दृढ असतात; अयशस्वी माणसं किरकोळ गोष्टीबाबत आग्रही असतात आणि मूल्यांच्या बाबतीत तडजोड करतात.
- यशस्वी माणसं सहानुभूतिपूर्वक दुसऱ्याचा विचार करून म्हणतात: ''इतरांनी तुमच्याशी करू नये असे वर्तन तुम्ही इतरांशी करू नका''; अयशस्वी माणसाचे तत्त्वज्ञान असतं: ''इतरांनी तुम्हांला धक्का देण्याआधी तुम्हीच त्यांना धक्का द्या.''
- यशस्वी माणसं गोष्टी *स्वत: घडवून आणतात*; अयशस्वी माणसे घडणाऱ्या गोष्टींकडे पहात बसतात.
- यशस्वी माणसं जिंकण्यासाठी नियोजनपूर्वक तयारी करतात. त्यांच्या दृष्टीने *प्रत्यक्ष तयारी* महत्त्वाची असते.

यशस्वी व्हा—त्यासाठी प्रत्यक्ष कृती करा.

समारोपादाखल आधी चर्चा केलेल्या आठ पावलांची उजळणी करूया.

१. नेहमी चांगल्या, सकारात्मक बाबी शोधून काढायला शिका.
२. कुठलीही गोष्ट तत्काळ करण्याची सवय लावून घ्या.
३. कृतज्ञता बाळगा.
४. सतत शिकत राहण्याची मानसिकता ठेवा.
५. सकारात्मक भूमिकेतून काम करा.
६. नकारात्मक प्रभावापासून दूर रहा.
७. आवश्यक गोष्टींची आवड निर्माण करा.
८. दिवसाची सुरुवात सकारात्मक कामाने करा.

कृती कार्यक्रम

१. प्रत्यक्ष कृतीसाठी तुम्ही ठरवलेल्या गोष्टी कार्डांवर लिहून (इंडेक्स कार्ड ३'' X ५'') काढा. पुढच्या २१ दिवसांत रोज त्या नजरेखालून घाला.
पूर्ण विचार करून पुढील प्रश्नांची उत्तरे द्या.

२. तुम्ही ठरवलेली प्रत्येक गोष्ट तुम्ही कशी सरावात आणणार आहात?
   - घरी
   - कामाच्या ठिकाणी
   - सार्वजनिकरीत्या वावरताना

३. तुमच्या स्वत:संबंधीच्या ज्या गोष्टी तुम्हाला बदलाव्याशा वाटतात, त्यांची यादी करा.

४. त्या बदलांमुळे तुम्हाला (आणि इतरांना) होणाऱ्या फायद्यांची यादी करा.

५. एक वेळापत्रक निश्चित करा आणि त्यानुसार बदल घडवून आणण्यासाठी स्वत:ला सज्ज करा.

२

यश

यशाचे हुकमी मार्ग

यश म्हणजे योगायोग किंवा अनपेक्षित घटना नव्हे, तर आपल्या दृष्टिकोनाचा परिणाम किंवा फलित असते. आपला दृष्टिकोन आपणच ठरवत असतो. म्हणजेच आपले यश आपणच निश्चित करतो. यश ही नशिबाने मिळणारी गोष्ट नव्हे.

लॉटरी किंवा जुगाराप्रमाणे अनपेक्षित यश लाभेल म्हणून कित्येकजण वेड्यासारखी वाट पाहतात. पण अशाने यश मिळते का?

एका साधूला वाटेत एक हिरवागार मळा दिसला. वाऱ्यावर डोलणारं तरारलेलं पीक कौतुकाने बघत तो जवळ गेला. त्या शेतकऱ्याला तो म्हणाला, ''देवानं तुला या सुंदर शेताचे वरदान दिलं आहे याबद्दल तू देवाचं ऋणी असलं पाहिजेस.'' त्या शेतकऱ्याने उत्तर दिलं, ''खरंय. देवाने मला हे सुंदर शेत दिलं आहे आणि त्याबद्दल मी देवाचा ऋणी आहे; पण मी या शेतात काम करण्याच्या आधी फक्त देवाच्याच ताब्यात हे शेत होतं तेव्हा तुम्ही ते पहायला हवं होतं.''

कितीतरी वेळा आपण पाहतो की एखादा माणूस एकापाठोपाठ एक यशाच्या पायऱ्या चढून जातो; बाकीचे पहिल्या पायरीवरच घुटमळत राहतात. याचं काय बरं कारण असेल?

एखादा माणूस एकामागून एक अडथळे पार करून आयुष्यातलं आपलं ध्येय गाठतो, पण बाकीचे मात्र पहिल्याच अडथळ्याशी थबकून राहतात आणि काहीच साध्य करू शकत नाहीत, असं का?

या दोन प्रश्नांच्या उत्तरामागचं तत्त्व व दृष्टिकोन यांचा जर आपल्या शिक्षणक्रमात समावेश केला तर संपूर्ण शिक्षणपद्धतीतच क्रांती होईल. ही उत्तरं देताना आपल्या असं लक्षात येईल की सर्वसामान्यांहून जो वेगळा माणूस असतो तो संधी पकडतो, संधीचा फायदा करून घेतो. परंतु सामान्य माणूस मात्र वेगळी धडपड, धाडस करण्याऐवजी सतत सुरक्षित राहण्याचा प्रयत्न करतो. *सुरक्षित राहण्याच्या प्रयत्नात तो आपण काय करू नये यावर भर देत राहतो.* काय केलं पाहिजे त्या गोष्टींवर आपलं लक्ष केंद्रित व्हायला पाहिजे. आपण काय करू नये याकडे लक्ष देऊ नये.

यश म्हणजे काय?

यश आणि अपयश या विषयावर आजपर्यंत बरंच विचारमंथन झालं आहे. पूर्वी काय घडलंय, याचा अभ्यास करून त्यावरून आपण बोध घेतला पाहिजे, आपण काय करायचं ते ठरवलं पाहिजे. यशस्वी झालेल्या लोकांची आत्मचरित्रं, त्यांच्या जीवनकथा आपण वाचतो. त्यावरून असं लक्षात येतं की ही माणसं कोणत्याही काळात होऊन गेली असली तरी त्यांच्यात काही समान गुण असतात. त्यांच्या यशामागे त्यांचे विशिष्ट गुण असतात. या यशस्वी लोकांचे यश देणारे गुण शोधून आत्मसात केले तर आपणही यशस्वी होऊ. यावरून असंही म्हणता येईल की अपयशालाही काही विशिष्ट कारणं जबाबदार असतात. अपयश देणारी ही कारणं टाळली तर आपल्याला अपयश येणार नाही. यश मिळवणं ही काही रहस्यमय गोष्ट नाही. काही मूलभूत तत्त्वांचं सातत्याने आचरण केलं तर यशाचं फळ त्याला लागतंच. अपयशाच्या बाबतीत याच्या उलट म्हणता येईल: सातत्याने त्याच त्याच चुका केल्यास अपयश येतं. मी आता जे सांगतोय ते ऐकायला अगदी साधं, सोपं वाटेल. खरं म्हणजे सगळी सत्यं ही साधीच असतात. ती नक्कीच साधी असतात—ती सोपी असतात असं मला म्हणायचं नाहीये.

सदा प्रसन्न राहात भरभरून प्रेम करणं;
सुजाण, बुद्धिवंतांच्या आदराला पात्र होणं
आणि लहानग्यांची माया लाभणं;
टीकाकारांची मान्यता लाभणं
आणि मित्र म्हणवणाऱ्यांनी केलेला विश्वासघात खंबीरपणे सहन करणं;
सौंदर्याला दाद देणं;
इतरांमधल्या चांगल्या गोष्टी टिपणं;
परतफेडीची जराही अपेक्षा न करता
कशासाठी, कुणासाठी तरी आपलं जीवन झोकून देणं;
एखाद्या उद्दिष्टात सफल होणं,
मग ते म्हणजे मूल चांगलं वाढवणं असो,
वा कुणाचं आयुष्य सावरणं, जीव वाचवणं असो,

अगदी बागेचा एखादा तुकडासुद्धा छान फुलवणं असो,
वा सामाजिक परिस्थितीत सुधारणा घडवून आणणं असो;
अगदी रंगात येऊन खेळ खेळणं आणि खळखळून हसणं,
आनंदाने, मुक्तपणे गाणी गाणं;
तुमच्यामुळं एकाचं तरी आयुष्य सुखाचं झालं याचं समाधान असणं;
हे सगळं असणं म्हणजे यशस्वी होणं.

—अज्ञात

यशाची व्याख्या कशी करायची?

यश म्हणजे काय? यशाची व्याख्या काय?
एखादा माणूस कशामुळे यशस्वी होतो?
काही लोकांच्या दृष्टीने संपत्ती मिळणं म्हणजे यश मिळणं असतं. तर काही लोकांच्या दृष्टीने यश म्हणजे समाजात प्रतिष्ठा, मान्यता, चांगले आरोग्य, चांगली कौटुंबिक स्थिती, सुख, समाधान आणि मानसिक शांतता. यावरून आपल्याला असं म्हणता येईल की यशाची कल्पना व्यक्तीवर अवलंबून असते. प्रत्येक माणसाच्या दृष्टीने यशाची व्याख्या वेगळी असते. माझ्या दृष्टीने यशाची व्याख्या थोडक्यात पुढीलप्रमाणे करता येईल:

उचित ध्येयाच्या दिशेने उद्दिष्टपूर्तीकडे होणारी वाटचाल म्हणजे यश.

—अर्ल नाइटिंगेल

आता ही व्याख्या जरा विस्ताराने समजावून घेऊ.

यात आपण जेव्हा 'उद्दिष्टपूर्तीकडे होणारी वाटचाल' असं म्हणतो, तेव्हा त्याचा अर्थ यशाच्या कोणत्याच टप्प्यावर आपण थांबून राहत नाही. म्हणजेच कोणत्याच टप्प्यावर हा प्रवास संपत नाही. एक उद्दिष्ट गाठल्यानंतर पुढच्या उद्दिष्टाकडे, असं करत आपण निश्चित केलेल्या ध्येयाच्या मार्गावर पुढे पुढे जात राहतो.

उद्दिष्टपूर्ती म्हणजेच उद्दिष्टपूर्तीचा अनुभव. केवळ बाह्य परिस्थिती वा

बदलांतून यशप्राप्तीची अनुभूती येत नाही. उद्दिष्टपूर्तीची जाणीव ही अंतरंगातच होते.

'उचित' हा शब्द आपल्या मूल्यप्रणालीशी संबंधित आहे. आपली मूल्ये, विचार करण्याची दिशा कशी असावी हे 'उचित' या शब्दातून दर्शविले आहे. यशाकडे जाणाऱ्या आपल्या मार्गाची योग्यायोग्यता 'उचित' या शब्दावरून ठरत असते. उचित ध्येयानेच आयुष्याला अर्थ आणि कृतकृत्यता लाभते. सार्थकतेची भावना नसेल तर ते यश भुसभुशीत होय.

'उद्दिष्टे' ही महत्त्वाचीच असतात. त्यांच्यामुळे आपल्या जगण्याला विशिष्ट दिशा मिळते.

यशाचा अर्थ सर्वांनीच आपल्याला स्वीकारणं, चांगलं म्हणणं असा नाही. कुठल्याही, कसल्याही लोकांनी मला स्वीकारावं असं मला कधीच वाटणार नाही. अप्रामाणिक, बदमाश लोकांनी माझं कौतुक करण्यापेक्षा मूर्खांनी माझ्यावर केलेली टीका मला चालेल.

चांगल्या ध्येयाची प्रेरणा होणं, त्याच्या पूर्ततेचा अनिवार ध्यास लागणं, त्यासाठी झोकून देऊन परिश्रम करणं या क्रमानं गेल्यावर अनुभवाला येणाऱ्या भाग्याचा आविष्कार म्हणजे यश अशी मी यशाची व्याख्या करतो.

यश आणि सुख जोडीनं येतात. आपल्याला जे हवंय ते मिळणं म्हणजे यश आणि जे आपल्याला मिळालं आहे त्यात गोडी वाटणं म्हणजे सुख.

केवळ अस्तित्व म्हणजे यश नव्हे, यश हे त्यापेक्षा खूप अधिक व्यापक असतं.

कसेबसे दिवस काढण्यापेक्षा अधिक काही करा—भरभरून जगा.
नुसता स्पर्श करण्यापेक्षा अधिक काही करा—स्पर्शाची अनुभूती घ्या.
नुसतं पाहण्यापेक्षा अधिक काही करा—निरीक्षण करा.
नुसतं वाचण्यापेक्षा अधिक काही करा—पचवा.
नुसतं ऐकण्यापेक्षा अधिक काही करा—श्रवण करा.
नुसतं श्रवण करण्यापेक्षा अधिक काही करा—जाणून घ्या.

—जॉन एच. ऱ्होडस्

यशाच्या मार्गातील काही अडथळे (खरे किंवा काल्पनिक)

- आपला अहंकार
- अपयशाची/यशाची भीती; आत्मप्रतिष्ठेचा अभाव
- निश्चित योजना नसणे
- निश्चित ध्येयांचा अभाव
- आयुष्यातील बदल
- दिरंगाई, टाळाटाळ
- कौटुंबिक जबाबदारी
- आर्थिक स्थैर्याची समस्या
- दिशाहीनता, गोंधळलेपण
- तात्पुरत्या आर्थिक लाभाच्या आशेने दीर्घकालीन नियोजनाकडे कानाडोळा करणे.
  (आज मिळणाऱ्या पैशाच्या लोभाने दूरवरचा विचार करण्याचे टाळणे.)
- सर्व काही आपण एकट्यानेच करण्याचा अट्टहास धरणे
- क्षमतेपेक्षा अधिक जबाबदाऱ्या स्वीकारणे
- बांधिलकीचा अभाव
- प्रशिक्षणाचा अभाव
- चिकाटीचा अभाव
- प्राधान्यक्रम ठरविण्याचा अभाव

तुम्हाला विजय मिळवून देणारी सरस कामगिरी

स्पर्धेत इतरांच्या पुढे राहून यश मिळवण्यासाठी आपली कामगिरी इतरांपेक्षा अधिक चांगली व्हायला हवी. मग ती अगदी कांकणभर सरस असली तरी आपण यशस्वी ठरतो. मात्र स्पर्धेत सरस ठरण्यासाठी गुणवत्तेची कास धरा, परिपूर्णतेचा हव्यास धरू नका. एककल्लीपणाने परिपूर्णतेच्या मागे लागल्यावर स्पर्धेचे भान सुटून आपण अयशस्वी ठरतो. याउलट गुणवत्तेसाठी जेवढे प्रयत्न करू तेवढी आपली प्रगती होते. कारण त्यातून आपली स्पर्धेतील कामगिरी अधिकाधिक सुधारत जात असते. शिवाय ज्यात सुधारणा करायला अजिबात

वाव नाही अशी कोणतीच गोष्ट नाही. त्यामुळे उत्कृष्टतेचा ध्यास घ्या, त्यातूनच तुमची कामगिरी सुधारेल.

स्पर्धेत विजयी व्हायचं असेल तर इतरांपेक्षा कांकणभर सरस असायला हवं म्हणजे काय, ते आपण आता पाहू. शर्यत जिंकणारा घोडा ५-१ किंवा १०-१ असा जिंकतो. याचा अर्थ जिंकणारा घोडा इतर घोड्यांपेक्षा पाचपट किंवा दहापट वेगाने धावतो असं तुम्हाला वाटतं का? अर्थातच नाही. तो अगदी थोडासाच, नुसतं डोकं–किंवा अगदी नाकसुद्धा इतरांच्या पुढे येईल इतक्या अधिक वेगाने धावत असेल; परंतु त्यामुळे मिळणारे बक्षीस मात्र पाचपट किंवा दहापट मोठे असते.

मग ही अशी स्पर्धा न्याय्य आहे का? या गोष्टीचा विचार आपण करू नये. त्याने काही फरक पडत नाही. प्रत्येक खेळाचे काही नियम असतात. त्या नियमांच्या अनुरोधानेच तो खेळ खेळला जातो. आपल्या आयुष्याच्या बाबतीतही हेच खरं असतं. यशस्वी माणसं अयशस्वी माणसांपेक्षा काही दहापट हुशार नसतात. ती इतरांपेक्षा केवळ कांकणभर सरस असतात. परंतु या कांकणभर जादा सरसपणामुळे मिळणारा फायदा मात्र दहापट अधिक असतो.

एखाद्या क्षेत्रात आपण एकदम १०००% सुधारणा करण्याची गरज नसते. आपण काय करायला हवं तर हजार भिन्न क्षेत्रांतील, प्रत्येकात फक्त एकेक टक्का सुधारणा करायला हवी. असं करणं हे अधिक सोपं असतं. यातूनच तुम्ही इतरांपेक्षा 'कांकणभर सरस' ठरता आणि यश प्राप्त करता.

संघर्ष

आपल्या आयुष्यात अनेक अडचणीचे, अडथळ्याचे आणि कसोटीचे प्रसंग येतात. त्यावर मात करून आपण यशस्वी होतो की त्या संकटांमुळं खचून जातो, ते आपण त्या प्रसंगांना कसं सामोरं जातो यावर अवलंबून असतं.

परिश्रमाशिवाय विजय मिळत नाही.

जीवशास्त्राचे एक शिक्षक सुरवंटाचं फुलपाखरू कसं होतं ते समोर सुरवंटाचा कोश ठेवून विद्यार्थ्यांना समजावून सांगत होते. त्यांनी सांगितलं की पुढच्या दोन तासांत फुलपाखरू कोशातून बाहेर पडण्याचा

प्रयत्न करेल; परंतु तुम्ही कोणीही फुलपाखराला मदत करू नका. एवढं सांगून ते शिक्षक निघून गेले.

विद्यार्थी वाट पहात होते ती घटना अखेर सुरू झाली. फुलपाखरू कोशातून बाहेर पडण्यासाठी धडपडू लागलं. ते पाहून एका विद्यार्थ्यानं फुलपाखराला कोशातून बाहेर येण्यास मदत करण्याचं ठरवलं. शिक्षकांनी दिलेल्या सूचनेकडे त्याने साफ दुर्लक्ष केलं. फुलपाखराला अधिक धडपड करावी लागू नये म्हणून त्याने कोश फोडला. परंतु थोड्याच वेळात फुलपाखरू मेलं.

शिक्षक परत आल्यावर त्यांना सर्व समजलं. मग तेव्हा त्यांनी असं का घडलं ते सांगितलं. खरं म्हणजे त्या मुलानं फुलपाखराला कोशातून बाहेर येण्यास मदत केली म्हणूनच त्या फुलपाखराचा जीव गेला. कोशातून बाहेर पडण्यासाठी फुलपाखराला जो प्रयत्न व संघर्ष करावा लागतो त्यामुळे त्याचे पंख बळकट व विकसित होतात. त्या मुलानं फुलपाखराला त्या प्रयत्नापासून वंचित केलं आणि त्यामुळे फुलपाखरू मेलं.

हेच तत्त्व आपल्या आयुष्याला लागू करून पहा. आयुष्यात प्रयत्नाशिवाय, संघर्षाशिवाय काहीच चांगलं निर्माण होत नाही. आपण जर आपल्या मुलांना त्यांच्या स्वत:च्या प्रयत्नांतून समर्थ होण्यासाठी धडपडू दिलं नाही तर आपण खरं म्हणजे त्यांचं आईवडील या नात्याने नुकसान करत असतो.

अडथळे पार करणे

अडथळ्यांचा सामनाच न करणाऱ्या माणसांपेक्षा अडथळे पार करून जाणारी माणसं अधिक सुरक्षित असतात. आपणा सर्वांनाच समस्या भेडसावत असतात; त्यामुळे काही वेळा आपल्याला नाउमेद झाल्यासारखंही वाटतं. अशा परिस्थितीत बहुतेक माणसं निराश होतात, परंतु यशस्वी ठरणारी माणसे मात्र हिंमत हारत नाहीत. याचं इंगित त्यांच्या चिकाटीमध्ये आहे.

एक म्हण आहे, 'कधीही कुशल खलाशी शांत समुद्रावर तयार होत नाही.' कोणतीही गोष्ट आधी अवघडच असते आणि मगच ती सोपी होते. आपल्या समस्यांपासून आपण दूर पळून जाऊ शकत नाही. फक्त अपेशी माणसं

आयुष्याचा हा खेळ सोडून देतात आणि हार मानतात.

आत्महत्या हा तात्पुरत्या समस्येवरचा कायमचा उपाय आहे.

—ॲबिगेल व्हॅन ब्यूरन

यशाचं मोजमाप काय?

तुमचं काम तुम्ही व्यवस्थित केलं आहे आणि जे साध्य करायचं आहे ते उत्तमप्रकारे साध्य केलं आहे असं जर तुम्हाला वाटत असलं तर ते खऱ्या यशाचं मोजमाप म्हणता येईल.

यश हे आयुष्यातील आपण प्राप्त केलेल्या पदावरून किंवा स्थानावरून मोजत नाहीत, तर ते स्थान किंवा दर्जा मिळविण्यासाठी जे अडथळे पार करावे लागतात त्यावरून ठरतं.

आयुष्यातील यश हे इतरांच्या तुलनेत आपली परिस्थिती कशी आहे यावरून मोजत नाहीत; तर काय करण्याची आपली कुवत किंवा क्षमता आहे आणि त्या संदर्भात प्रत्यक्षात काय आहे याच्या तुलनेने ठरते. यशस्वी माणसांची स्पर्धा स्वत:शीच चालू असते. ते आपल्या कामगिरीत सतत सुधारणा करत असतात.

आयुष्यात आपण किती उंची गाठली यावर यशाचं मोजमाप होत नाही, तर खाली पडल्यावर आपण पुन्हा किती वेळा परत उसळी मारून उभे राहतो यावरून ते मोजता येतं. पडल्यावरही पुन्हा उसळी घेऊन उभे राहण्याची जी क्षमता आहे तिच्यावर यश ठरतं.

प्रत्येक यशोगाथा ही मोठ्या अपयशाचीही कथा असते.

अपयश हा यशाचा महामार्ग आहे. टॉम वॉटसन (सीनिअर) म्हणतात, "तुम्हाला यशस्वी व्हायचं असेल तर तुमच्या प्रयत्नांचा—ते असफल ठरत असले तरीही—वेग दुप्पट करा."

इतिहासाचा नीट अभ्यास केला तर तुम्हाला असं दिसून येईल, की सर्व यशोगाथा या मोठ्या अपयशांच्याही कहाण्या आहेत. पण लोक यशामागचं अपयश लक्षात घेत नाहीत. ते चित्राची एकच बाजू पाहतात आणि म्हणतात: तो माणूस नशीबवान होता, त्याला नेमक्या संधी वेळेवर मिळत गेल्या.

या संदर्भात एका व्यक्तीच्या आयुष्याचा इतिहास मी तुम्हाला सांगणार आहे. या माणसाला २१ व्या वर्षी व्यवसायात खोट आली; २२ व्या वर्षी तो विधिमंडळाची निवडणूक हरला; २४ व्या वर्षी परत एकदा व्यवसायात तो अपयशी ठरला; २६ व्या वर्षी ऐन तारुण्यात पत्नीच्या मृत्यूचे दु:ख त्याला पचवावे लागले; २७ व्या वर्षी नैराश्याने तो पार खचून गेला; वयाच्या ३४ व्या वर्षी तो संसदीय विधिमंडळाची निवडणूक हरला; ४५ व्या वर्षी तो सेनेटच्या निवडणुकीत पराभूत झाला; ४७ व्या वर्षी उपराष्ट्राध्यक्ष होण्याचे त्याचे प्रयत्न अयशस्वी झाले; ४९ व्या वर्षी आणखी एकदा सेनेटवर निवडून येण्यात तो अयशस्वी ठरला; आणि ५२ व्या वर्षी तो अमेरिकेच्या राष्ट्राध्यक्षपदी निवडून आला.

हा माणूस म्हणजेच अब्राहम लिंकन

तुम्ही त्याला अयशस्वी माणूस म्हणाल का? आपली धडपड मध्येच थांबवून तो स्वस्थ बसला असता तर? पण लिंकनच्या दृष्टीने अपयश ही तात्पुरती माघार होती, तो अंतिम टप्पा नव्हता.

टीव्ही, इलेक्ट्रॉनिक वस्तू, दूरसंचार यंत्रणा यांतील महत्त्वाचा घटक असलेल्या ट्रायोड ट्यूबचा संशोधक ली डेफॉरेस्टवर सरकारने जिल्हा न्यायालयात १९१३ साली खटला भरला. माणसाचा आवाज आपण अटलांटिक सागराच्या पलीकडे प्रसारित करू शकतो *असं सांगून, आपल्या कंपनीच्या शेअर्समध्ये पैसे गुंतवण्यास उद्युक्त करून* अनेक गुंतवणूकदारांची दिशाभूल केली, असा आरोप त्याच्यावर ठेवण्यात आला. त्याची जाहीर नाचक्की करण्यात आली. मात्र ली डेफॉरेस्टच्या या

शोधाशिवाय आज आपली काय अवस्था झाली असती, तुम्ही कल्पना तरी करू शकता का?

१० डिसेंबर १९०३ च्या न्यूयॉर्क टाईम्सच्या अग्रलेखात एक प्रश्न उपस्थित केला होता–'हवेपेक्षा जड असलेले यान हवेत उडविण्याचा प्रयत्न करणाऱ्या राईट बंधूंना शहाणं म्हणावं काय?' त्यानंतर एकाच आठवड्यात किटी हॉक येथून राईट बंधूंनी त्यांचं ऐतिहासिक उड्डाण केलं.

वयाच्या ६५ व्या वर्षी कर्नल सँडर्सजवळ एक जुनीपुराणी मोटार आणि बेकारभत्त्याचा १०० डॉलर्सचा चेक होता. काहीतरी केलं पाहिजे असं त्याला तीव्रतेने जाणवलं. त्याला त्याच्या आईची पाककृती आठवत होती आणि तो ती पाककृती विकायला बाहेर पडला. पहिली ऑर्डर मिळविण्यासाठी त्याने किती दरवाजे ठोठावले असतील, कल्पना आहे? पहिली ऑर्डर मिळविण्यासाठी त्याने हजाराहूनही अधिक दारे ठोठावली होती. आपल्यापैकी कितीतरी जण तिसऱ्या, दहाव्या, शंभराव्या प्रयत्नांनंतर प्रयत्न सोडून देतात आणि तरीही आपण म्हणतो, की आम्हाला शक्य होते तेवढे प्रयत्न आम्ही केले. कर्नल सँडर्सची ती पाककृती आज जगभरात केंटुकी फ्राईड चिकन (KFC) या नावाने प्रसिद्ध आहे.

व्यंगचित्रकार वॉल्ट डिस्ने याच्या आयुष्यातील ही गोष्ट आहे. उमेदवारीच्या काळात वृत्तपत्राच्या संपादकांकडून त्याची चित्रं साभार परत येत. ते म्हणत, वॉल्ट डिस्नेजवळ प्रतिभा, सर्जनशीलता नाही. एक दिवस चर्चमधील एका धर्मोपदेशकाने काही व्यंगचित्रं काढण्यासाठी त्याला बोलावलं. चर्चशेजारील उंदरांचा सुळसुळाट असलेल्या एका खोलीत डिस्ने काम करीत असे. एक छोटा उंदीर पाहून त्याला उंदरावर आधारित चित्रमालिका तयार करण्याची प्रेरणा मिळाली; हीच आज जगभर आबालवृद्धांना आवडणाऱ्या 'मिकी माऊस'ची सुरुवात.

यशस्वी लोक हे काही अवाढव्य, अचाट गोष्टी करीत नाहीत; तर ते साध्या साध्या गोष्टी वैशिष्ट्यपूर्ण रीतीने व्यवस्थित करतात.

एक दिवस बहिरेपणाचा थोडासा दोष असलेला चार वर्षांचा मुलगा शाळेतून परत आला. त्याच्या खिशात त्याच्या शिक्षकाने दिलेली चिट्ठी होती- 'तुमच्या टॉमीला शिक्षणात गती नाही. त्याला शाळेत पाठवू नका.' टॉमीच्या आईने ती वाचली आणि त्या शिक्षकाला उत्तर लिहिले. 'माझा टॉमी नक्कीच शिकेल. मी स्वत:च त्याला शिकवेन.' हा टॉमी म्हणजेच सुप्रसिद्ध संशोधक थॉमस एडिसन. थॉमस एडिसनला फक्त तीन महिने शाळेतील औपचारिक शिक्षण मिळालं होतं आणि तो कानाने अधू होता.

हेन्री फोर्डने पहिली मोटारगाडी तयार केली खरी, पण तिच्यात 'रिव्हर्स गिअर' घालायलाच तो विसरला होता.

तुम्ही या माणसांना अपयशी म्हणाल का? समस्याच नसल्यामुळे नव्हे, तर अनेक समस्या असूनही ही माणसं यशस्वी झाली. परंतु वरवर पाहता जगाला काय वाटतं की ही माणसं निव्वळ नशीबवान होती.

जगातील सर्व यशोगाथा ह्या मोठ्या अपयशांच्याही कहाण्या आहेत. इतरांच्यात आणि त्यांच्यात फरक एवढाच की प्रत्येक अपयशानंतर ही माणसं पुन्हा जोमाने उभी राहिली. यालाच अपयशातून पुढे जाणे म्हणतात. अपयशातूनच तुम्ही शिकता आणि पुढे जाता. म्हणूनच अपयशातून बोध घ्या आणि पुढे जात रहा.

१९१४ मध्ये थॉमस एडिसन ६७ वर्षांचा होता. त्याच्या कारखान्याला आग लागली. लक्षावधी डॉलर्सची मालमत्ता त्यात जळून खाक झाली. कारखान्यातील बहुतेक गोष्टींचा विमाही त्याने उतरवलेला नव्हता. आपल्या आयुष्यभराचे परिश्रम आणि कमाई आगीच्या भक्ष्यस्थानी पडत असताना वृद्ध एडिसन उद्‌गारला, ''विनाशसुद्धा मोठा मौल्यवान असतो. त्यात आपल्या सर्व चुका जळून जातात. देवाचे आभार मानले पाहिजेत कारण आता पुन्हा आपण नव्याने सुरुवात करू शकू.'' असा विनाश घडल्यावर तीन आठवड्यांच्या आतच त्याने फोनोग्राफचा शोध लावला. केवढी ही धडाडी!

यशस्वी लोकांच्या अपयशाची आणखी काही उदाहरणे आपण जरा पाहू.

- एडिसनला विजेचा दिवा तयार करण्यात यश मिळालं खरं, पण त्या आधी हजारावर प्रयोग करावे लागले.
- वयाच्या ४० व्या वर्षी हेन्री फोर्ड कफल्लक होता.
- ली आयकोका याला वयाच्या ५४ व्या वर्षी फोर्ड कंपनीतून हेन्री फोर्डने काढून टाकलं होतं. याच आयकोकाने मग दिवाळखोरीला आलेली क्रिस्लर कार कंपनी फायद्यात आणून तिला अमेरिकेतील चौथ्या क्रमांकावर नेऊन दाखवलं.
- 'तुला संगीतातली जाण नाही, प्रतिभा नाही; तू या क्षेत्रात काहीही करू शकणार नाहीस!' असं ज्याला लहानपणी ऐकवण्यात आलं, त्या बेथोव्हननेच पुढे अप्रतिम संगीतरचना जगाला दिल्या.

आयुष्यात अडथळे येणं अपरिहार्यच असतं. अडथळ्यांमुळं चांगला परिणामही होऊ शकतो. त्यामुळे आपल्याला प्रेरणाही मिळू शकते. त्याचप्रमाणे अडथळे आपल्याला नम्र होण्यास शिकवतात. अडथळेच तुम्हाला त्यांच्यावर मात करण्यासाठी धैर्य आणि विश्वास देतात. परिस्थितीवर विजय मिळवायला आपण शिकलं पाहिजे, आपण परिस्थितीचे बळी ठरता कामा नये. भीती आणि शंका यामुळे मनाचे संतुलन बिघडते.

प्रत्येक अडथळ्यानंतर स्वत:ला विचारा: या अनुभवातून मी काय शिकलो? असं केलंत, तरच तुम्ही वाटेतल्या अडथळ्यांचाही खुबीने उपयोग करून घेत परिस्थितीवर मात करण्याचे कौशल्य आत्मसात करू शकाल.

जसा तुम्ही विचार कराल...

तुम्हाला वाटत असेल की आपण पराभूत होणार, तर तुम्ही नक्कीच पराभूत होणार

तुम्हाला वाटलं की तुमच्यात धैर्य नाही, तर खरोखरच तुमच्यात धैर्य नसणार.

तुम्हाला जिंकायला तर हवंय–पण जिंकणार नाही असं वाटतं, तर मग तुम्ही जिंकणार नाहीच.

तुम्हाला वाटलं की आपण हरणार, तर तुम्ही हरलात; कारण जगात
आपल्याला असं दिसून येतं,
यश हे माणसाच्या इच्छेपासून सुरू होतं. यश किंवा अपयशाचं मूळ
आपल्या मानसिकतेत असते.
तुम्हाला वाटलं की आपण मागे पडतोय, तर मग तुम्ही नक्कीच मागे
पडलात.
तुम्हाला उन्नती करायची असेल तर विचार उच्च पाहिजेत,
तुम्हाला स्वत:विषयी आत्मविश्वास असला पाहिजे,
तरच तुम्ही यशस्वी व्हाल.
जीवनाच्या या स्पर्धेत नेहमी शक्तिवान
आणि वेगवान माणसंच जिंकतात असं नाही,
तर सरतेशेवटी तोच जिंकतो,
जो पक्कं ठरवतो की मी जिंकणारच.

सर्वात मोठी देणगी

तसं पाहिलं तर शारीरिकदृष्ट्या मनुष्यप्राणी हा सर्वात दुबळा प्राणी आहे. तो पक्ष्यासारखा उडू शकत नाही, एखाद्या टीचभर कीटकाच्या दंशानेही तो मरू शकतो, तो पळण्यात चित्त्याला मागे टाकू शकत नाही, तो माशासारखा पोहू शकत नाही, माकडाप्रमाणे झाडावर सरसर चढू शकत नाही, त्याच्याजवळ गरुडाची तीक्ष्ण नजर नाही. वाघसिंहासारखे अणकुचीदार नख्या असलेले पंजे व तीक्ष्ण, धारदार सुळे त्याच्याकडे नाहीत. शारीरिकदृष्ट्या माणूस असहाय आणि असुरक्षित आहे.

परंतु निसर्ग समंजस आणि दयाळू आहे. निसर्गाने माणसाला सर्वात मोठी देणगी दिलेली आहे. ती म्हणजे विचार करण्याची क्षमता. माणूस हा आजूबाजूची परिस्थिती, वातावरण आपल्याला अनुकूल असे बनवू शकतो. परंतु प्राण्यांना मात्र भोवतालच्या परिस्थितीशी जुळवून घ्यावे लागते.

दुर्दैव एवढेच की फार थोडे लोक या महान देणगीचा–विचारशक्तीचा–पुरेपूर उपयोग करतात.

अपयशी माणसं दोन प्रकारची असतात: विचारहीन कृती करणारे आणि कृती न करता फक्त विचारच करत बसणारे. विचार न करता आयुष्य जगणं हे नेम न धरता गोळी मारण्यासारखं आहे.

आयुष्य हे एखाद्या स्वयंसेवी उपहारगृहाप्रमाणे आहे. तुम्ही थाळी घेता, त्यात हवा तो पदार्थ घेता आणि दुसऱ्या टोकाला जाऊन पैसे भरता. तुम्ही पैसे द्यायला तयार असाल तर तुम्हाला हवा तो पदार्थ मिळू शकतो. तुमच्याकडे येऊन तुम्हाला काय हवे ते विचारून वेटर तुमच्याकडे तो पदार्थ आणून ठेवतील, अशी वाट पहात तिथं थांबलात तर तुम्हाला नुसती प्रतीक्षा करतच थांबावं लागेल. आपलं आयुष्यही असंच आहे. आपल्याला काय हवंय ते ठरवा आणि ते हस्तगत करा. त्यासाठी त्याची किंमत चुकती करा.

आयुष्य म्हणजे निवड आणि तडजोडी

निवड आणि तडजोड—यात एक विरोधाभास दिसतो खरा. आयुष्यात जर निवडीला भरपूर वाव असेल तर तडजोड करण्याचा प्रश्नच कुठं येतो? लक्षात ठेवा की तडजोड ही देखील आपली निवडच असते.

आपण हे विधान जरा विस्ताराने तपासून पाहू. आयुष्यात निवडीसाठी आपल्यापुढे बरेच पर्याय उपलब्ध असतात.

आयुष्यात आपल्याला निवड करायला पुष्कळ वाव कसा असतो?

आपण प्रमाणाबाहेर खातो तेव्हा आपण काय करतो? तर प्रत्यक्षात लठ्ठ होण्याचा पर्याय निवडतो; आरोग्याच्या नियमांविरुद्ध वागतो तेव्हा आजारी पडण्याची (नकळत) निवड करतो. दारू पिऊन वाहन चालवू लागतो तेव्हा अपघातात आपण स्वत: मरण्याचा किंवा दुसऱ्याला मारण्याचा धोकादायक पर्याय स्वीकारत असता. आपण जेव्हा लोकांशी वाईट पद्धतीने वागतो तेव्हा त्याचा प्रतिसाद म्हणून लोकांनीही आपल्याशी तसंच वाईट वागावं अशी आपण निवड केलेली असते. आपण जेव्हा लोकांची पर्वा करत नाही, तेव्हा लोकांनीही आपली पर्वा करू नये हा पर्याय आपण स्वीकारलेला असतो.

एकदा निवड केली की तिचे परिणाम आपण स्वीकारावे लागतातच.

कोणत्याही गोष्टीची निवड करायला आपण स्वतंत्र असतो; परंतु एकदा निवड झाल्यावर त्या निवडीचं आपल्यावर नियंत्रण राहतं. महान, सर्वश्रेष्ठ होण्याची आपल्यालाही समान संधी असते. निवड, निर्णय आपला असतो. मडक्याला पाहिजे तो आकार देणाऱ्या कुंभाराशी आयुष्याची तुलना करता येईल. आपणही आपल्या आयुष्याला पाहिजे तो आकार देऊ शकतो.

आयुष्य म्हणजे तडजोड!

आयुष्य म्हणजे केवळ मौजमजा आणि जल्लोश नव्हे. अतीव दु:ख, वेदना, नैराश्य यांनाही आपल्याला सामोरं जावं लागतं. आपण अकल्पित, अनपेक्षित अशा अनेक गोष्टी घडतात. काही दुर्घटना घडतात—होत्याचं नव्हतं होतं, आयुष्याची घडीच विस्कटून जाते. चांगल्या लोकांच्या बाबतीत वाईट घटना घडतात. शारीरिक अपंगत्व किंवा जन्मत:च असणारे व्यंग अशा गोष्टी माणसाच्या नियंत्रणाबाहेरच्या असतात. आपले आईवडील किंवा श्रीमंत घराणं निवडणं हे आपल्या हातात नसतं. आपल्या वाट्याला जे काही बरं-वाईट आलेलं असतं ते स्वीकारावंच लागतं. परंतु अशा परिस्थितीत आपण काय करतो—रडत बसतो का परिस्थितीला सामोरं जातो? आपण काय करायचं हीच निवड आपल्याला करायची असते.

किनाऱ्यावरून आपण शिडाच्या होड्या पाहतो. वेगवेगळ्या दिशांना जाणाऱ्या होड्यांचं ते दृश्य फार छान दिसतं. मजेची गोष्ट अशी की वाऱ्याची दिशा एकच असते पण त्या होड्या मात्र शिडाची दिशा असेल त्याप्रमाणे वेगवेगळ्या दिशेने जात असतात. शीड कसं लावायचं ते नाविक ठरवतो. आपल्या आयुष्याच्या बाबतीतही हेच खरं आहे. आपण वाऱ्याची दिशा ठरवू शकत नाही, परंतु शीड कसं लावायचं हे आपण ठरवू शकतो.

आपल्या भोवतालच्या परिस्थितीची निवड आपल्याला नेहमीच करता येते असे नाही. पण आपल्या दृष्टिकोनाबाबत आपण निर्णय घेऊ शकतो. परिस्थितीशी झगडून यशस्वी व्हायचं, का परिस्थितीपुढे शरणागती पत्करून पराभूत व्हायचं, हे आपणच ठरवायचं असतं. आपलं स्थान किंवा दर्जा नव्हे,

तर आपला दृष्टिकोन आपले भवितव्य ठरवतो.

इंद्रधनुष्य निर्माण होण्यासाठी ऊन आणि पाऊस दोन्हींची आवश्यकता असते. आपल्या जीवनाबाबतही हे खरं आहे. जीवनात सुख आणि दु:ख दोन्ही असतं. जीवनात चांगलं आणि वाईट असतं; अंध:कार आणि उजेड असतो. आपण जर प्रतिकूल परिस्थिती नीट हाताळू शकलो तर त्यामुळे आपल्याला शक्तीच मिळते. आपल्या आयुष्यात घडणाऱ्या सर्व घटना आपण नियंत्रित करू शकत नाही, पण त्यांना सामोरं कसं जायचं यावर आपण नियंत्रण ठेवू शकतो.

१९०४ मधील गोष्ट आहे. अमेरिकेतील सेंट लुई इथं जागतिक प्रदर्शन भरलं होतं. त्यात प्रत्येक उत्पादक आपापल्या उत्पादनाचा प्रचार जोरात करत होता. *रिचर्ड ब्लेशिनेडन हाही आपल्या चहाची* जाहिरात करायला धडपडत होता. ते उन्हाळ्याचे दिवस होते. सगळेजण उकाड्याने हैराण झाले होते. त्याच्या चहाची चव घ्यायला कोणीही तयार होत नव्हतं. शीतपेयांचा धंदा मात्र जोरदार चालला होता हे त्यानं पाहिलं. त्याला एकदम एक कल्पना सुचली. नेहमीसारखाच चहा, पण गरम करण्याऐवजी बर्फ घालून थंडगार करायचा आणि एक शीतपेय म्हणून पुढे करायचा. त्याने तसं केलं. लोकांना तो चहा बेहद्द आवडला. हीच होती 'कोल्ड (iced) टी' ची सुरुवात!*

जेव्हा काहीतरी चुकतं—तसं ते काहीवेळा चुकेलही—अशा वेळी आपली प्रतिक्रिया कशी असायला हवी? आता तुम्हीच सांगा—जबाबदारपणाची का संतापाची?

इमारती लाकडासाठी सर्वोत्तम म्हणून गणला जाणारा ओक हा वृक्ष तुम्ही पाहिलाय? अतिशय भक्कम खोड असणारा हा प्रचंड वृक्ष असतो. त्याच्या फळांना एकॉर्न म्हणतात. मजेची गोष्ट अशी की जर ही फळं जमिनीवर पडून नीट रुजली तर ओकचं झाड उगवतं आणि त्याचा भरदार वृक्ष होतो. मात्र हे

---

* *द बेस्ट ऑफ... बिट्स अँड पीसेस* मधून. इकॉनॉमिक प्रेस, फेअरफील्ड, न्यूजर्सी, १९९४, पृ.९८.

कधी, तर इवल्याशा खारीने ते फळ खाऊन टाकलं नाही तर. निसर्गाने आपल्याला लिंबू दिलंय. 'लिंबूच मिळालंय' म्हणत रडत बसायचं, का त्याचं छानपैकी सरबत करायचं हे आपणच ठरवायचं.

कोणत्या गुणांमुळे माणूस यशस्वी होतो?

१. इच्छा

आपले ईप्सित साध्य करण्याची तळमळ हीच आपल्याला यशाकडे नेणारी सर्वात प्रबळ प्रेरणा असते. 'माणसाच्या मनामध्ये जे रुजतं किंवा माणूस जे मनात आणतो आणि त्यावर विश्वास ठेवतो ती गोष्ट तो माणूस साध्य करू शकतो' असं नेपोलियन हिल यानं लिहून ठेवलं आहे.

एकदा एका तरुणानं सॉक्रेटिसला यश मिळवण्याचं रहस्य विचारलं. सॉक्रेटिसने त्याला दुसऱ्या दिवशी नदीजवळ भेट म्हणून सांगितलं. त्याप्रमाणे ते दोघे दुसऱ्या दिवशी सकाळी भेटले. सॉक्रेटिसने त्याला आपल्याबरोबर नदीच्या दिशेने चालायला सांगितलं. असं करत ते नदीच्या पात्रातून चालू लागले. पाणी जेव्हा त्यांच्या गळ्यापाशी आलं तेव्हा सॉक्रेटिसने अचानक त्या तरुणाचं डोकं पाण्याखाली दाबलं. त्या तरुणाने डोकं वर काढण्याचा खूप प्रयत्न केला, पण सॉक्रेटिसची पकड घट्ट होती. तो तरुण काळानिळा पडेपर्यंत सॉक्रेटिसने त्याचं डोकं पाण्याखाली दाबून धरलं. सॉक्रेटिसने तरुणाचं डोकं पाण्याबाहेर काढलं तेव्हा त्या तरुणाने पहिली गोष्ट कोणती केली तर धापा टाकत एक दीर्घ श्वास घेतला. सॉक्रेटिसने त्या तरुणाला विचारलं, ''तू पाण्यात असताना तुला सर्वाधिक गरज कशाची वाटली?'' त्या तरुणाने उत्तर दिलं, ''हवेची.'' सॉक्रेटिस म्हणाला, ''हेच यशाचं रहस्य आहे. तुला जेवढ्या तीव्रतेने हवेची गरज वाटली तेवढ्याच तीव्रतेने यशाची ओढ लागेल तेव्हा तुला ते मिळेल.'' खरोखरच यशाचं यापेक्षा दुसरं रहस्य काही नाही.

आत्यंतिक तळमळ हीच कार्यसिद्धीची सुरुवात असते. जसं बेताच्याच

धुगधुगणाऱ्या शेकोटीतून फारशी ऊब किंवा धग मिळत नाही तसंच ज्वलंत, प्रबळ इच्छा नसेल तर भव्यदिव्य असं काही साध्य करता येत नाही.

२. बांधिलकी

सचोटी (integrity) आणि *शहाणपणा* (wisdom) या दोन्हींच्या भक्कम आधाराने वचनं द्यायची आणि पूर्ण करायची असतात. पुढील उदाहरणावरून हा मुद्दा पुरेसा स्पष्ट होईल. एकदा एका अनुभवी व्यवस्थापकाने आपल्या हाताखालच्या तरुण अधिकाऱ्याला सांगितलं, "आपलं आर्थिक नुकसान झालं तरी वचन पाळायचं, दिलेला शब्द पाळायचा म्हणजे सचोटी आणि मुळात अशा तऱ्हेचा मूर्खपणाचा शब्द न देणं म्हणजे शहाणपणा."

आपली समृद्धी व यश हे आपलेच विचार व निर्णय यांचं फलित असतं. आपल्या आयुष्यात कोणत्या प्रकारच्या विचारांचं प्राबल्य राहावं हा आपलाच निर्णय असतो. यश मिळणं हा काही अपघात नसतो. तो आपल्या दृष्टिकोनाचा परिपाक असतो.

ध्येयाशी एकनिष्ठता असेल तरच जिंकण्याची जिद्द निर्माण होते.

जिंकण्याच्या जिद्दीने खेळणं आणि पराभव टाळण्यासाठी खेळणं यात फार मोठा फरक आहे. जेव्हा आपण जिंकण्यासाठी खेळतो तेव्हा आपण उत्साहाने, जिंकण्याचं ध्येय समोर ठेवून खेळतो. परंतु आपण जेव्हा हरू नये यासाठी खेळतो तेव्हा आपण मुळातच कचखाऊ भूमिका पत्करलेली असते. आपण न हरण्यासाठी खेळतो तेव्हा आपण केवळ अपयश टाळण्यासाठी खेळतो. जिंकावंसं, यश मिळावं असं आपल्या सगळ्यांनाच वाटत असतं; पण यश मिळविण्यासाठी आवश्यक ती तयारी, मेहनत करायला फार थोडेजण तयार असतात. जेते हे जिंकण्यासाठी मनाची तयारी करतात आणि त्यासाठी वचनबद्ध होतात. जिंकण्याच्या जिद्दीने खेळणं हे प्रेरणेतून (inspiration) येतं, तर *पराभव टाळण्यासाठी खेळणं हे अगतिक मनोधारणेतून (desperation) येतं.*

कोणतीही परिस्थिती आदर्श नसते. अशी आदर्श परिस्थिती कधीही असणार नाही. आपल्याला जर काही साध्य करायचं असेल तर वाटेल तसं भरकटूनही

चालणार नाही किंवा एका जागी नांगर टाकून स्वस्थ बसूनही चालणार नाही. आपली नाव आपणच हाकारली पाहिजे—कधी वाऱ्याच्या दिशेने, तर कधी वाऱ्याच्या विरुद्ध दिशेने.

सर्वोत्तम ठरलेला यशस्वी संघ आणि पराभूत संघ यात फरक काय, असं एखाद्या प्रशिक्षकाला किंवा खेळाडूला विचारा. या दोन्ही संघांमधील खेळाडूंच्या शरीरप्रकृतीत, कौशल्यात आणि क्षमतेत फारसा फरक नसतो. त्यांच्यातील सर्वात मोठा फरक हा मानसिक असतो. विजेत्या संघामध्ये सर्वस्व देण्याची आणि अधिक कष्ट घेण्याची ईर्षा असते.

विजेत्याच्या दृष्टीने, स्पर्धा जेवढी कठीण:

- तेवढी जिंकण्याची ईर्षा जास्त असते.
- तेवढी अधिक प्रेरणा मिळते.
- तेवढी कामगिरी अधिक चांगली होते.
- तेवढी यशाची गोडी वाढते.

नव्या नव्या आव्हानांमुळे नव्या नव्या क्षमता निर्माण होतात. बहुतेक क्रीडापटूंनी त्यांची सर्वोत्तम कामगिरी परिस्थिती काहीशी प्रतिकूल असतानाच केलेली आहे. अशा वेळी ते आपल्या क्षमतेचा, सरावातून कमावलेल्या कौशल्याचा अधिक कसून उपयोग करतात.

मेहनत करून थकून गेल्यावर आपला सराव आता थांबवावा असे मला वाटत असे, तेव्हा बरोबरचा प्रतिस्पर्धी कुस्तीगीर काय करत असेल, असा मी विचार करीत असे. त्याला अजून मेहनत करताना बघितल्यावर मी स्वत:ला झोकून देऊन सराव करत असे. त्याचा सराव संपलेला पाहिल्यावर तर मग मी टिच्चून अजून जोरात माझा सराव चालू ठेवत असे.

—डॅन गेबल, ऑलिंपिकविजेता कुस्तीगीर

आपण जे काही मिळवतो ते नव्हे, तर ते प्रत्यक्षात मिळवण्याचा आपला प्रयास, त्यात मिळालेला विजय यालाच यश म्हणतात. काही लोक अपयशाच्या भीतीने प्रयत्नच करत नाहीत. त्याचबरोबर ते जिथं आहेत तिथंच त्यांना थांबायचं नसतं कारण त्यांना मागं पडण्याची भीती वाटत असते. दोन्ही करण्यात धोका आहे. खुल्या समुद्रात जी जहाजं जातात त्यांना वादळाच्या धोक्याला तोंड

द्यावंच लागतं. जहाजं जर बंदरातच राहिली तर गंजून जातील आणि गंजण्यासाठी काही त्यांची निर्मिती केलेली नसते. हाच फरक जिंकण्यासाठी खेळणं आणि पराभव टाळण्यासाठी खेळणं यात आहे. जो बांधील आहे त्याला धोका पत्करावाच लागतो. जे जिंकण्याच्या ईर्षेनेच खेळतात त्यांच्या बाबतीत एक विशेष गोष्ट दिसून येते. जेवढा तणाव-दबाव वाढतो तशी त्यांच्या कामगिरीला आणखी धार येते. याउलट जे फक्त पराभव टाळण्यासाठीच खेळतात, ते प्रत्यक्ष स्पर्धेपेक्षाही स्पर्धेच्या विचारानंच खचून जातात. जिंकण्याचा विचारही करत नसल्यामुळे कसं जिंकावं हे त्यांना कळतच नाही.

स्पर्धा तीव्र असेल, दबाव असेल तर जिद्दीने खेळणारे अधिक जोमाने तयारी करतात. पराभवाची नामुष्की टाळण्यासाठी कसेबसे प्रयत्न करणाऱ्यांचे दबावामुळे शक्तिशोषण होते. त्यांना जिंकायचं असतं, परंतु पराभवाची त्यांना इतकी भीती वाटत असते की त्यामुळे ते आपली संपूर्ण क्षमता वापरू शकत नाहीत. त्यांची शक्ती जिंकण्याच्या प्रयत्नांवर एकत्रित होण्याऐवजी हरण्याची काळजी करण्यातच खर्च होते.

पराभूत मनोवृत्तीचे लोक नेहमी सुरक्षितता शोधत असतात, तर जिंकणारे संधीच्या शोधात असतात. असे पराभूत मनोवृत्तीचे लोक मृत्यूपेक्षाही जीवनाला घाबरत असतात. अपयश हा काही गुन्हा नाही पण प्रयत्न न करणं हा मात्र गुन्हा आहे.

क्षेत्र कोणतंही असो, हाती घेतलेल्या कामावरील निष्ठा आणि ते सर्वोत्कृष्ट असंच करण्याचा त्याचा ध्यास या दोन गोष्टींवर माणसाच्या जीवनाची कृतार्थता अवलंबून असते.

—व्हिन्स लोंबार्डी

निष्ठेतून बांधिलकीकडे

आवडनिवड आणि निष्ठा यात फरक आहे. आवडीनिवडीत तडजोड होऊ शकते, निष्ठेत नाही. दबावाखाली पसंतीच्या गोष्टी सोडून दिल्या जातात; परंतु निष्ठा अधिक दृढ होतात. आपल्या निष्ठा आपल्या मूल्यांशी सुसंगत असतात.

म्हणूनच मूल्यप्रणाली उचित असणं हे फार महत्त्वाचं असतं. योग्य उद्देशाशी बांधील असणाऱ्या निष्ठाच आपल्याला उचित ध्येयासाठी बांधील करतात.

३. जबाबदारी

एखादं काम करण्याची जेव्हा मनापासून ओढ लागते तेव्हा ते काम हे केवळ एक 'कर्तव्य' न राहता इच्छापूर्तीचे समाधान देणारे आनंदनिधान बनते.

—जॉर्ज ग्रीटर

उच्च आत्मप्रतिष्ठेचं भान असणारी माणसं जबाबदाऱ्या स्वीकारतात. ते निर्णय घेतात आणि आयुष्यात स्वत:चं भवितव्य स्वत:च ठरवतात. जबाबदारी स्वीकारण्यामध्ये धोका तर असतोच, पण त्याचबरोबर संपूर्ण कार्याचे उत्तरदायित्व तुमच्यावरच असतं. पुष्कळदा हे काही फारसं सुखावह नसतं. बहुतांश लोक आपापल्या सुरक्षित कवचात राहतात आणि कुठलीही नवी आव्हानं स्वीकारण्याऐवजी आपलं नीरस, बेचव, कंटाळवाणं पण स्थिर आयुष्य जगत राहतात. गोष्टी घडवण्याऐवजी गोष्टी घडण्याची वाट पाहण्यातच त्यांचे आयुष्य भरकटत जात असतं. जबाबदारी स्वीकारणं, आव्हान स्वीकारणं म्हणजे आततायीपणे, अविचारीपणे वागणं नव्हे तर डोळसपणे, विचारपूर्वक धोका पत्करणं असतं. याचा अर्थ अनुकूल व प्रतिकूल बाबींचा साधकबाधक विचार करून योग्य निर्णय घेणं किंवा योग्य कृती करणं असा होतो. जबाबदार लोकांना स्वत:चं जगणं ही जगाची जबाबदारी वाटत नाही.

काटकसरीपासून परावृत्त करून तुम्ही समृद्धी आणू शकत नाही.
ताकदवानाला कमकुवत करून तुम्ही कमकुवताला ताकदवान करू शकत नाही.
श्रीमंतांना गरीब करून तुम्ही गरीबांना श्रीमंत करू शकत नाही.
कर्जाऊ पैशातून सुस्थिर, भक्कम आर्थिक आधार निर्माण करता येत नाही.
मजुरी देणाऱ्याला खाली ओढून तुम्ही मजुरी घेणाऱ्याची मदत करू शकत नाही.

माणसातील प्रेरणा आणि स्वातंत्र्य काढून घेऊन तुम्ही चारित्र्य आणि धैर्य निर्माण करू शकणार नाही.
समाजात दुही माजवून तुम्ही बंधुभाव निर्माण करू शकणार नाही.
कमाईपेक्षा जास्त खर्च कराल तर मग त्यातून उद्‌भवणाऱ्या समस्येपासून तुम्ही दूर राहू शकणार नाही.
माणसाने जे स्वत:ला करता येईल किंवा त्याने केले पाहिजे ते त्याच्यासाठी करून तुम्ही त्याला चिरस्थायी स्वरूपाची मदत करू शकत नाही.

—अब्राहम लिंकन

एका कंपनीच्या अध्यक्षाचा निवृत्तीनिमित्त निरोप समारंभ होता. आपल्या नंतर अध्यक्ष होणाऱ्या माणसाच्या हातात दोन पाकिटं देऊन त्याने म्हटलं, ''तुला स्वत:ला हाताळता येणार नाही अशी समस्या जेव्हा निर्माण होईल तेव्हा क्रमांक एक असलेलं पाकीट उघड. त्या पुढच्या संकटाच्या वेळी दुसऱ्या क्रमांकाचं पाकीट उघड.''

काही दिवसांनीच एक मोठं संकट आलं. तो अध्यक्ष आपल्या कपाटांपाशी गेला आणि त्याने पहिलं पाकीट काढलं. त्यात लिहिलं होतं, 'याबाबत तुमच्या पूर्वाधिकाऱ्याला दोष द्या.' काही दिवसांनी दुसरं संकट उभं राहिलं. अध्यक्षाने दुसरं पाकीट काढलं. त्यात लिहिलं होतं, 'तुमच्या उत्तराधिकाऱ्यासाठी दोन पाकिटं तयार करा.'

जबाबदार माणसं आपल्या चुका लक्षात घेतात आणि त्यापासून शिकतात. काही लोक कधीच शिकत नाहीत.

चुकांच्या संदर्भात आपण तीन गोष्टी करू शकतो:

- दुर्लक्ष करणं
- त्यांना नाकारणं
- त्या स्वीकारणं आणि त्यापासून धडा घेणं.

तिसरा पर्याय स्वीकारायला धैर्य लागतं; त्यात जोखीम असते. परंतु त्यात अंतिम हित आहे. आपल्या चुकांचं, दोषांचं समर्थन करणं म्हणजे प्रत्यक्षात ते

दोष दूर करण्याऐवजी त्या दुखऱ्या जागांना आपले वर्मस्थान बनवून अधिक कमकुवत होणं होय.

४. कठोर परिश्रम

जाता जाता सहज असं यश मिळत नसतं. त्यासाठी अंगी धडाडी लागते; चांगले गुण लागतात आणि खूप तयारीही करावी लागते. सर्वांनाच यशस्वी व्हावंसं वाटतं, पण त्यासाठी लागणारे कष्ट उपसण्याची, वेळ देण्याची तयारी किती जणांची असते? यशासाठी त्यागाची आणि स्वयंशिस्तीची गरज असते. कठोर परिश्रमाला पर्याय नाही. हेन्री फोर्ड म्हणतो, ''जितके तुम्ही जास्त कष्ट कराल तितके तुम्ही जास्त नशीबवान व्हाल.'

कामं व्हायला पाहिजेत असं सगळ्यांनाच वाटत असतं. काही जण स्वत: काम करतात, तर बाकीचे त्यांना काम करू देण्यासाठी उत्सुक असतात.

मला अर्धा दिवस काम करायला आवडतं. मग ते दिवसाचे पहिले १२ तास असोत किंवा नंतरचे १२ तास असोत.

—कॅमॉन्स विल्सन, *हॉलिडे इन*चा प्रमुख

शब्दकोश डोक्यावर ठेवून कोणाला स्पेलिंगवर प्रभुत्व मिळणार नाही त्याचप्रमाणे कष्ट न करता कोणतीही क्षमता अंगी येणार नाही. कसबी, वाकबगार लोक एखादं अवघड कामसुद्धा बघणाऱ्याला सहजसोपं वाटावं इतक्या सहजतेने, सफाईने करताना आपण पाहतो. त्यांना हे जमतं कारण त्या कामातील मूलभूत बारकावे त्यांनी परिश्रमपूर्वक आत्मसात केलेले असतात.

आपली कला पूर्णत्वास नेण्यासाठी मी घेतलेल्या कष्टांची जर लोकांनी दखल घेतली तर माझ्या कलाकृती त्यांना अजिबात आश्चर्य वाटणार नाहीत.

—मायकेलएंजेलो

एक उमेदवार नोकरीसाठी येतो, तेव्हा त्याची माहिती घेण्यासाठी त्याच्या आधीच्या कारखान्याच्या वरिष्ठाला व्यवस्थापक फोन करून विचारतो, ''याने तुमच्याकडं किती वर्षं काम केलंय?'' उत्तर मिळतं,

''तीन दिवस.'' व्यवस्थापक आश्चर्यचकित होतो. ''पण तो तर म्हणाला तो की तुमच्याकडं तीन वर्षं कामाला होता.'' आधीच्या कारखान्याचा वरिष्ठ उत्तर देतो, ''हो, होता तीन वर्षं, पण त्यानं काम केलं तीनच दिवस!''

सामान्य माणूस आपल्या शक्तीच्या आणि क्षमतेच्या फक्त एक चतुर्थांशच काम करतो. जी माणसं आपल्या क्षमतेच्या निम्म्याहून अधिक क्षमतेनं कामं करतात त्यांना जग सलाम करतं आणि जी मोजकीच माणसं आपल्या पूर्ण क्षमतेनं म्हणजे १००% काम करतात त्यांना जग डोक्यावर घेतं.

—अँड्र्यू कार्नेगी

'काम जास्त नाही ना? फार वेळ लागणार नाही ना?' असा दृष्टिकोन कामाबाबत नसावा. त्यापेक्षा 'पुरेसं काम आहे ना? किती वेळाचं आहे?' या प्रश्नामागे असणारा दृष्टिकोन हा सकारात्मक आणि पर्यायाने यशाचा निदर्शक असतो. उत्तम संगीतकार रोज रियाज करतात. जिंकल्याबद्दल विजेत्यांना अपराधी वाटण्याची गरज नसते. कारण जिंकण्यासाठी त्यांनी दीर्घकाळ कठोर परिश्रम केलेले असतात. हा विजय त्यांना सहजासहजी मिळालेला नसतो. आयुष्यात आपण ज्या गोष्टींच्या आधाराने मौजमजा करतो त्या कोणाच्या तरी कष्टातूनच निर्माण झालेल्या असतात. काही गोष्टी केलेल्या आपल्याला दिसतात तर काही दिसत नाहीत; परंतु दोन्ही प्रकारची कामं सारखीच महत्त्वाची असतात. काही लोक नोकरी मिळताच काम करण्याचं थांबवतात.

बेरोजगारीची आकडेवारी काहीही असू द्या, परंतु चांगलं काम करणारी माणसं मिळणं फार अवघड असतं. बहुसंख्य लोकांना आळस घालवलेला वेळ आणि फुरसतीचा वेळ यातील फरक कळत नाही. आळसात घालवलेला वेळ हा वाया घालवलेला वेळ होय, किंबहुना त्याला मूळ कामाकडे दुर्लक्ष करून आपल्या मतलबासाठी केलेला वेळेचा गैरवापर असं म्हणणंच योग्य ठरेल. याउलट फुरसतीचा वेळ हा कमावलेला असतो. कामात चालढकल करणं हे काम न करण्यासारखंच असतं.

कुठल्याही गोष्टीतील प्रावीण्य हे काही नशिबाने मिळत नसतं; तर भरपूर कष्ट आणि सराव यातून ते मिळतं. कठोर परिश्रम आणि अखंड सराव यामुळे माणसाच्या कामात सफाईदारपणा येतो.

आशाळभूतपणाने वाट पाहणाऱ्याच्या वाट्याला काही गोष्टी येतात; वेगाने प्रगतीकडे घौडदौड करणाऱ्यांनी (अनावश्यक म्हणून) मागे सोडलेल्या त्या गोष्टी असतात.

—अब्राहम लिंकन

कठोर परिश्रम हीच प्रेरणा आणि परिपूर्ती दोन्हीही असते. एखादा नवा संकल्प, नवं काम आपल्याला खुणावतं, उद्युक्त करतं. त्यामुळे आपण झपाटून जाऊन परिश्रम करतो. केलेल्या प्रयत्नांमुळे जितकं चांगलं वाटतं तितके आपण अधिकाधिक परिश्रम करू लागतो. म्हणजे उद्दिष्ट सापडल्याचं, त्यासाठीच्या परिश्रमाचं आणि परिश्रमातून होणाऱ्या उद्दिष्टपूर्तीचं समाधान त्यातून आपल्याला मिळत असतं. कष्ट केल्याशिवाय उत्तम ध्येयं साकार होणार नाहीत. इच्छाशक्ती नसेल आणि कष्ट करायची तयारी नसेल तर प्रचंड प्रतिभाही वाया जाते.

आपण निसर्गाकडून शिकलं पाहिजे. बदक पाण्याखाली अखंडपणे पाय मारत असतं परंतु वरून मात्र ते संथ आणि शांत वाटतं.

फ्रिट्झ क्रिस्लर हा महान व्हायोलिनवादक होता. एकदा त्याचा कार्यक्रम संपल्यावर एक श्रोता स्टेजवर आला आणि म्हणाला, ''तू जसं आज वाजवलंस तसं वाजवता यावं यासाठी मी माझं सारं आयुष्य खर्च करीन.'' क्रिस्लरने उत्तर दिलं, ''मी तसं केलंय.''

हमखास, आयतं यश देणारी अशी कोणतीही जादूची छडी नसते. वास्तवातल्या जगात कृतिशील माणसांना यश मिळतं, बघ्यांना नाही. कामाला जुंपलेला घोडा लाथा मारत नाही. लाथा मारणारा घोडा काम करू शकत नाही. चला, आपण कामाला जुंपून घेऊया आणि नुसते लाथा मारणे थांबवूया.

कठोर परिश्रमाशिवाय यशप्राप्ती होत नाही. निसर्ग पक्ष्यांना अन्न जरूर देतो, पण तो ते अन्न त्यांच्या घरट्यात ठेवत नाही. अन्न मिळविण्यासाठी त्यांना कष्टच करावे लागतात. काहीही सहजपणे मिळत नाही. 'पॅरेडाइज लॉस्ट' हे महाकाव्य लिहिण्यासाठी मिल्टन रोज पहाटे ४ वाजता उठत असे. 'वेब्स्टर्स डिक्शनरी' तयार करायला नोहा वेब्स्टरला ३६ वर्षं लागली.

अगदी छोटी ध्येयं पूर्ण करण्यासाठीही कठोर परिश्रमांची गरज असते आणि बढाया मारण्यापेक्षा ते नक्कीच चांगलं असतं.

५. चारित्र्य

जीवनमूल्यं, श्रद्धा-निष्ठा आणि व्यक्तिमत्त्व यांची बेरीज म्हणजेच माणसाचं चारित्र्य. आपल्या चारित्र्याचं प्रतिबिंब आपल्या दैनंदिन वर्तणुकीत आणि कृतीत पडत असतं. जगातील कोणत्याही मौल्यवान रत्नापेक्षा आपलं चारित्र्य जपण्याची अधिक गरज असते. यशस्वी होण्यासाठी चारित्र्याची गरज असते. जॉर्ज वॉशिंग्टन एकदा म्हणाला होता, "माझ्या दृष्टीने सर्वात मौल्यवान गोष्ट म्हणजे एक चारित्र्यवान, प्रामाणिक माणूस म्हणून माझी समाजात प्रतिम असावी आणि ती जपण्यासाठी माझ्यामध्ये मनाचा भक्कमपणा आणि चांगुलपणा कायम राहो अशी मी प्रार्थना करतो."

नेत्याच्या व्यक्तिमत्त्वाने, चारित्र्याने इतिहास घडत असतो; तो जनमताचे कौल, लोकप्रियतेच्या पाहण्या यामधून घडत नाही. गुळमुळीतपणा, संदिग्धता यांना सचोटीमध्ये अजिबात स्थान नसतं. यशाच्या मार्गात अनेक फसव्या जागा असतात. या फसव्या जागांमध्ये आपण अडकून पडू नये यासाठी अत्यंत कणखर चारित्र्य असावं लागतं आणि खूप प्रयत्न करावे लागतात. विरोधकांच्या टीकेमुळे नाउमेद होऊ नये यासाठीही मन अतिशय खंबीर असावं लागतं.

बहुतेक माणसे यशावर प्रेम करतात, परंतु यशस्वी माणसांचा मात्र द्वेष करतात, असं का? एखादा माणूस जेव्हा इतरांच्यावर जाण्याचा प्रयत्न करत असतो तेव्हा कोणीतरी त्याची टांग खाली ओढत असतं. एखादा माणूस जेव्हा डोंगराच्या शिखरावर पोहोचलेला दिसतो तेव्हा तिथं पोहोचण्यासाठी त्याला खूप धडपड करावी लागली असणार हे उघड आहे. आपल्या आयुष्यातही असंच असतं.

कोणताही व्यवसाय घ्या. यशस्वी माणसाचा इतर अयशस्वी माणसं हेवा करतात. टीकेमुळे विचलित न होता तुम्ही ध्येयप्राप्तीसाठी वाटचाल करत राहा. सामान्य माणसं टीका टाळण्यासाठी सुरक्षित मार्ग अवलंबतात. काही न म्हटल्यानं, काही न केल्यानं आणि कोणी न बनता अशी टीका सहज टाळता येते. जितके तुम्ही जास्त यशस्वी व्हाल तेवढी तुमच्यावर टीका होईल. यश आणि टीका यांचा दृढ परस्परसंबंध असावा असं वाटतं. जितकं जास्त यश तितकी टीका जास्त.

टीकाकार स्वत: कधीही प्रत्यक्ष कृतीत भाग घेत नाहीत. कार्यापासून लांब राहूनच ते मल्लीनाथी करत असतात. टीका करणाऱ्यांना स्वत:ला तर काही साध्य करता आलेलं नसतं, पण दुसरा कोणी जर काही करू पाहत असेल तर त्याच्या नावाने ते ओरडत असतात; ती कृती योग्य तऱ्हेने कशी करायची ते सांगत असतात. पण लक्षात ठेवा, टीकाकार हे मार्गदर्शक नेते नसतात किंवा प्रत्यक्ष कार्यात सहभागी असणारे कार्यकर्तेही नसतात. टीका करण्यापूर्वी त्या कार्यात प्रत्यक्ष सहभागी व्हा, असं त्यांना सांगणं गरजेचं आहे.

टीकाकार म्हणजे ज्याला सर्व गोष्टींचा भाव माहीत असतो पण कोणत्याच गोष्टीचं मूल्य ठाऊक नसतं.

—ऑस्कर वाइल्ड

माणसांचा आणखी एक प्रकार असतो. इतर लोक जोपर्यंत त्यांच्यावर अवलंबून असतात, तोपर्यंत ही माणसे त्यांना मदत करायला तयार असतात. जशी माणसं आपल्या पायावर उभी रहातात तशी ही माणसं त्यांना जीव नकोसा करून सोडतात आणि त्यांचं स्वास्थ्य बिघडवून टाकतात. हासुद्धा आयुष्याचाच एक भाग आहे आणि आपल्याला यशस्वी व्हायचं असेल तर अशा माणसांकडे आपण दुर्लक्ष केलं पाहिजे.

चारित्र्य हे अनेक गुणांचं मिश्रण आहे.

सचोटी, नि:स्वार्थीपणा, आत्मभान, निश्चित मत, धैर्य, निष्ठा आणि आदर या गुणांचं मिश्रण म्हणजे चारित्र्य. उत्तम चारित्र्यसंपन्न प्रसन्न व्यक्तिमत्त्व असणाऱ्या व्यक्तींची अनेक वैशिष्ट्ये सांगता येतात.

- असे लोक कुठेही उठून दिसतात.
- असे लोक कोणत्याही प्रसंगात आपला तोल ढळू देत नाहीत.
- शांत, आश्वासक, आकर्षक, आत्मविश्वासपूर्ण परंतु संयमित असं त्यांचं वर्तन असतं.
- या लोकांचा आत्मविश्वास जबरदस्त असतो. पण त्यात उद्धटपणा नसतो.
- हे लोक दुसऱ्याच्या भावना समजून घेतात.
- असे लोक सबबी सांगत बसत नाहीत.
- हे लोक सभ्य असतात, शिष्टाचार पाळतात. त्यासाठी अनेक छोटे-मोठे त्याग करायला तयार असतात.
- हे लोक आपल्या आधीच्या चुकांपासून धडे घेऊन त्या चुका सुधारतात.
- असे लोक संपत्ती किंवा जन्मजात वारसा यांची पर्वा करत नाहीत.
- असे लोक कधीही दुसऱ्याचं वाटोळं करून स्वत:चा फायदा करून घेत नाहीत.
- हे लोक उच्चपदी असले तरी सर्वांशी मिळून मिसळून राहतात. असे लोक सामान्यांप्रमाणे राहूनही प्रतिष्ठितांच्यात सहज वावरतात.
- असे लोक ढोंगी वा दांभिक नसतात. असे लोक मृदुभाषी व प्रेमळ असतात. हसतमुख असतात.
- जुलमाविरुद्ध उभे राहण्यास ते सदैव सिद्ध असतात.
- हे म्हणजे तुमच्या कामगिरीला विजय प्राप्त करून देणारा सुवर्णस्पर्श.
- हे लोक किमया करून दाखवतात.
- हे लोक चमत्कार घडवतात.
- हे लोक सहज ओळखता येतात, पण त्यांची व्याख्या करणं अवघड असतं.
- हे लोक लीलया जबाबदाऱ्या स्वीकारतात.
- हे लोक म्हणजे मूर्तिमंत नम्रपणा.
- असे लोक जय आणि पराजय या दोहोंनाही सारख्याच उमदेपणानं सामोरे जातात.
- हे लोक नावलौकिक आणि संपत्ती यांच्यामागे धावत नाहीत.

- हे लोक म्हणजे शोभेची वस्तू नव्हेत.
- हे लोक कणखर असतात. तकलादू नसतात.
- यांच्या व्यक्तिमत्त्वाची प्रसन्न अनुभूती पूर्णपणे शब्दांत वर्णन करणं अशक्य असतं.
- हे लोक विनयशील असतात पण अगतिक वा दीनवाणे नसतात.
- हे लोक उच्च अभिरुचीचे असतात. छचोर वा उच्छृंखल नसतात.
- हे म्हणजे मूर्तिमंत स्वयंशिस्त आणि सौजन्य.
- असे लोक स्वयंपूर्ण आणि आत्मनिर्भर असतात.
- हे लोक विजयातही नम्र असतात आणि पराभवातही अविचल व धीरगंभीर असतात.

यशप्राप्तीपेक्षाही, मिळालेल्या यशाला आपण कसं सामोरं जातो ते खरं तर अधिक महत्त्वाचं असतं. बऱ्याच लोकांना यश कसं मिळवायचं ते माहीत असतं, परंतु यश मिळाल्यानंतर कसं वागायचं, ते कसं हाताळायचं ते माहीत नसतं. म्हणूनच क्षमता आणि चारित्र्य एकत्र असावे लागतात. क्षमतेमुळे तुम्हाला यश मिळेल आणि चारित्र्यामुळे तुम्ही सदैव यशस्वी राहाल.

यशस्वी होण्याचे गुण आपल्यात मुळातच असतात, आपण त्यांचा केवळ शोध घेतो किंवा ते उघड करतो म्हणून यशस्वी होतो असं नव्हे; तर त्यासाठी आपल्याला चांगले गुण अंगी बाणवून घ्यावे लागतात, आपण जसं असावं असं वाटतं तसं स्वत:ला प्रयत्नपूर्वक घडवावं लागतं, तेव्हाच आपण यशस्वी होतो.

चारित्र्याच्या जडणघडणीला लहानपणापासून आरंभ होतो आणि मृत्यूपर्यंत ती चालूच राहते. चारित्र्यासाठी यशाची आवश्यकता नसते. चांगलं चारित्र्य म्हणजेच यश असतं. माळी ज्याप्रमाणे बागेतील झाडं वाचवण्यासाठी सतत बागेतील तण काढत असतो त्याचप्रमाणे स्वत:मधील दोष काढून टाकून आपण आपलं चारित्र्य घडवायचं आणि विकसित करायचं असतं.

प्रतिकूल परिस्थिती चारित्र्य/चारित्र्याचे दर्शन घडवते.

प्रतिकूल परिस्थितीत काही माणसं अभूतपूर्व पराक्रम दाखवून विक्रम प्रस्थापित करतात, तर काही माणसं स्वत:च मोडून पडतात. पैलू पाडल्याशिवाय हिरा

चमकत नाही, भट्टीच्या उष्णतेतून तावूनसुलाखून निघूनच उत्तम पोलाद निर्माण होतं. त्याचप्रमाणे प्रतिकूल परिस्थितीत माणसाचं चारित्र्य फुलून येतं आणि त्याला स्वत:चीच ओळख पटते.

एक रशियन म्हण आहे, 'हातोड्याच्या घावाने काचेचे तुकडे तुकडे होतात परंतु पोलाद मात्र घडवलं जातं.' या म्हणीत मोठंच सत्य दडलेलं आहे. मग आपण काचेसारखे नाजुक (कमकुवत) आहोत का पोलादासारखे भक्कम? हातोडा तर एकच असतो. ज्याप्रमाणे कार्बनच्या प्रमाणावरून पोलादाची गुणवत्ता ठरते, त्याचप्रमाणे चारित्र्यावरून माणसाची गुणवत्ता ठरते.

६. सकारात्मक विश्वास

सकारात्मक विचार आणि सकारात्मक विश्वास यात फरक काय आहे? तुम्ही खरोखरच स्वत:चे विचार ऐकून पाहता का? आपले विचार तुम्हाला सकारात्मक वाटतात का नकारात्मक? तुम्ही तुमचं मन कसं घडवत आहात, यशस्वी होण्यासाठी की अपयश मिळवण्यासाठी? तुमच्या विचारशैलीचा तुमच्या अभिव्यक्तीवर आणि कामगिरीवर सखोल परिणाम होतो असं तुम्हाला वाटतं का?

सकारात्मक मनोवृत्तीचा आणि प्रेरित राहण्याचा निश्चय रोज सकाळी आपला आपणच करायचा असतो.

सकारात्मक आयुष्य जगणं सोपं नाही, परंतु नकारात्मक जगणं हे देखील खरं तर अधिक अवघड आहे. जर निवड करायला मिळाली तर मी सकारात्मक आयुष्याचीच करीन.

नकारात्मक विचार करण्यापेक्षा सकारात्मक विचारसरणी केव्हाही चांगलीच. अशा विचारसरणीमुळे आपल्या क्षमतेचा पूर्णपणे उपयोग करण्यास मदत होते.

सकारात्मक विश्वास हा सकारात्मक विचारापेक्षा खूप श्रेष्ठ असतो. सकारात्मक विचारसरणीचा फायदा होईल असं निश्चितपणे वाटणं म्हणजे सकारात्मक विश्वास. आत्मविश्वासपूर्ण मनोधारणेतून आणि पूर्ण मानसिक तयारीमुळे सकारात्मक विश्वास दृढ होतो. प्रयत्नांची जोड नसेल तर आपला आशावाद म्हणजे वाळूचा किल्ला ठरेल. दिवास्वप्नं बघणं किंवा भाबडी आशा बाळगणं व्यर्थच होय.

हवाई उड्डाणाबाबत अग्रगण्य तंत्रज्ञान विकसित करणाऱ्या लॉकहीड ऑर्गनायझेशनच्या सकारात्मक विश्वासामागे काही कारण आहे का? हो नक्कीच.

अनेक वर्षांपूर्वी लॉकहीड कंपनीने एल-१०११ ट्रायस्टार या जेटलायनर विमानाची निर्मिती केली. या विमानाची सुरक्षितता आणि मजबूतपणा तपासून पाहण्यासाठी लॉकहीडने विमानाच्या १८ महिने कठीण चाचण्या घेतल्या. त्याचा खर्च १५ कोटी डॉलर्स झाला. हायड्रॉलिक जॅक, इलेक्ट्रॉनिक सेन्सर्स आणि कॉम्प्युटरच्या साहाय्याने त्यांनी ३६०० वेळा विमानाच्या चाचण्या (simulated flights) **घेतल्या. हा चाचणी-उड्डाणांचा कालावधी १०० वर्षांच्या विमानसेवेइतका होता आणि या सर्व उड्डाणांत विमानाच्या कार्यात एकदाही बिघाड झाला नाही. अशा चाचण्या होऊन विमानावर पसंतीचे शिक्कामोर्तब झाले.***

विमानाच्या निर्मितीसाठीच इतके परिश्रम घेतले असल्यामुळे विमान सुरक्षित असल्याचा विश्वास नक्कीच सकारण होता.

७. जितकं मिळतं त्यापेक्षा अधिक द्या.

आजकाल यश मिळवणं सोपं झालंय. आपल्याशी स्पर्धा करणारंच कुणी उरलेलं नाहीय. तुम्हाला आयुष्यात पुढं जायचं असेल तर एक किलोमीटर अधिक जा. या एका अधिक किलोमीटरवर गेलात की स्पर्धाच नाही. तुम्हाला कामाचा जेवढा मोबदला मिळतो त्यापेक्षा थोडं अधिक काम करण्याची तुमची तयारी आहे का? तुमच्या माहितीतले किती लोक अशा प्रकारे थोडं जास्त काम करायला तयार आहेत? फारच थोडे असतील. बहुतेक लोकांना मोबदल्याएवढंही काम करायचं नसतं. त्याशिवाय आणखी दुसऱ्या प्रकारचे लोक असतात, त्यांना कमीत कमी काम करायचं असतं. नोकरी चालू राहावी म्हणून ते पाट्या टाकत असतात. फार थोडे लोक मिळणाऱ्या मोबदल्यापेक्षा अधिक काम

---

* डेनिस किम्ब्रोकृत *डेली मोटिव्हेशन फॉर आफ्रिकन-अमेरिकन सक्सेस* (२९ जून १९९३), फॉसिट प्रेस, न्यूयॉर्क.

करायला तयार असतात. ते लोक अधिक काम का करतात? तुम्ही जर या शेवटच्या गटातले असाल तर मग तुम्हाला स्पर्धा कोठे आहे?

मोबदल्यापेक्षा अधिक काम करण्याचे काही फायदे असतात.

- तुमचं काम कोणतंही असो किंवा कुठंही असो, अधिक काम करण्यामुळे तुमची किंमत वाढते.
- त्यामुळे तुमचा आत्मविश्वास वाढतो.
- लोक तुमच्याकडे नेता म्हणून पाहू लागतात.
- इतर लोक तुमच्यावर विश्वास ठेवू लागतात.
- वरिष्ठ तुमचा आदर करू लागतात.
- तुमच्या कनिष्ठांची आणि वरिष्ठांची तुमच्यावर निष्ठा बसते.
- त्यामुळे सहकार्याचं वातावरण निर्माण होतं.

तुम्ही एखाद्या व्यक्तीकडे वा व्यक्तीसाठी काम करत असाल तर ईश्वराला स्मरून प्रामाणिकपणे खरोखरच काम करा.

—किम हबार्ड

अशा कार्यक्षम व इमानदार माणसांना सगळीकडे नेहमीच मागणी असते, त्यांचं वय, अनुभव आणि औपचारिक शिक्षण काहीही असो, ही माणसं कष्टाळूपणे काम करतात. वक्तशीर असतात आणि समंजस असतात. ही माणसं काळजीपूर्वक ऐकतात आणि काटेकोरपणे आज्ञा पाळतात, खरं बोलतात, आणीबाणीच्या प्रसंगी बोलावल्यानंतर मागं सरकत नाहीत. ही माणसं कामाचा बाऊ न करता त्यातून निर्माण होणाऱ्या गोष्टीवर भर देतात. ती आनंदी आणि शिष्टाचार पाळणारी असतात.

जे काही करायचं, द्यायचं असेल त्याचं मोल वाढेल असं करा. उदाहरणार्थ, नुसतं भेटणं हा निव्वळ उपचार ठरतो. मात्र त्या भेटण्यात आपुलकी, प्रसन्नता असेल आणि त्या भेटीने समोरच्या व्यक्तीला धीर मिळेल /तिचं दुःख हलकं होईल/तिला विवंचनांचा विसर पडेल/आल्हाद वाटेल तर त्या भेटीचे मोल नक्कीच वाढते. म्हणजे कृती तीच, पण ती मनापासून, अधिक चांगल्या प्रकारे केली तर तिचं मोल वाढतं. कोणतीही कृती करण्याआधी हा विचार जरूर करा.

यशाचं रहस्य अगदी दोनच शब्दांत सांगायचं म्हणजे: 'अधिक काहीतरी' करणं. यशस्वी ठरणारे लोक जे आवश्यक आहे ते तर करतातच–शिवाय 'अधिक काहीतरी' करतात. ते त्यांचं कर्तव्य करून थांबत नाहीत–तर 'अधिक काहीतरी' करतात. विजेते, यशस्वी लोक हे सौजन्यशील, उमदे असतातच–त्याचबरोबर 'अधिक काहीतरी' करणारे असतात. ते भरवशाचे तर असतातच–पण 'अधिक काहीतरी ' करणारे असतात. यशस्वी लोक त्यांच्याकडून होईल तितके तर करतातच–पण 'अधिक काहीतरी' करतात. याचं उत्तम उदाहरण म्हणजे धावण्याची स्पर्धा. यात शेवटच्या टप्प्यात प्रत्येक स्पर्धक अटीतटीने आपापल्या संपूर्ण शक्तीनिशी धावत असतो. मात्र चढाओढीत सरस ठरण्यासाठी आपली सर्वोच्च क्षमता ओलांडून जो इतरांपेक्षा 'अधिक काहीतरी' करतो, तोच स्पर्धक विजेता ठरतो.

भरवसा, जबाबदारी आणि लवचिकता यांच्या अभावी आपली क्षमता हे एक लोढणं ठरतं.

वाखाणण्याजोगी शैक्षणिक कारकीर्द असलेली अनेक बुद्धिमान माणसं आयुष्यात अयशस्वी होतात किंवा अगदी सामान्य दर्जाचं आयुष्य का जगतात? कारण, 'कामं का होत नाहीत' या विषयातच ती माणसं तज्ज्ञ होतात आणि नकारात्मक ऊर्जेचा संचय करतात. त्यांना ज्याच्याबद्दल पगार मिळतो ते काम करायचं नसतं किंवा कमीत कमी काम करायचं हेच त्यांना भूषण वाटत असतं. मग ते अपयशी आयुष्य जगत असल्यास नवल ते काय? जेव्हा आपण मोबदल्यापेक्षा अधिक काहीतरी देतो किंवा करतो तेव्हा आपण आपल्याशी होणारी स्पर्धा नाहीशी करतो. खरं म्हणजे अधिकाधिक उत्तम कामगिरीसाठी आपली स्वत:शीच स्पर्धा सुरू होते. अशी मनोवृत्ती ही बुद्धिमत्ता किंवा पदवी यांच्यापेक्षाही अधिक महत्वाची आहे.

८. चिकाटीमधील शक्ती

चिकाटीची जागा दुसरी कोणतीही गोष्ट घेऊ शकणार नाही. चिकाटीची जागा बुद्धिमत्ताही घेऊ शकणार नाही; बुद्धिमान पण अपयशी माणसं आपल्याला

अवतीभवती सर्वत्र दिसतात. अलौकिक प्रतिभाही चिकाटीची जागा घेऊ शकत नाही; 'उपेक्षित प्रतिभावंत' हे वर्णन लागू होणाऱ्या अनेक व्यक्ती समाजात आपल्याला दिसतात.

चिकाटीची जागा शिक्षणही घेऊ शकणार नाही: जग हे शिकल्यासवरलेल्या पण कामचुकार, हलगर्जी लोकांनी भरलेलं आहे. चिकाटी आणि निर्धार या दोन्हींतच खरं सामर्थ्य आहे. त्यांच्याच सर्वांत जास्त प्रभाव पडतो.

—कॅल्व्हिन कूलिज

आपल्या क्षमतेचा आणि कौशल्याचा सर्वोत्कृष्ट आविष्कार होण्यासाठी करावा लागणारा प्रवास सोपा नसतो. चालत्या गाड्याला खीळ बसणं, प्रसंगी माघार घ्यावी लागणं असे प्रकार तर नित्य होतच असतात. अडथळे पार करण्याची आणि दृढ निश्चयाने पुन्हा उभं राहण्याची क्षमता असेल तरच यश लाभते.

धीर सोडू नका

जेव्हा प्रतिकूल गोष्टी घडतात—
त्या तशा कधीतरी घडतीलच,
जेव्हा तुमचा सगळा रस्ता चढाचाच दिसतो,
जेव्हा शिल्लक कमी आणि देणी जास्त असतात,
साधं हसणंही कठीण होतं, ओठी फक्त सुस्कारा येतो,
जेव्हा काळज्यांच्या ओझ्यानं तुम्ही वाकता—
थोडं सबुरीनं घ्या, पण धीर सोडू नका.

वळणावळणाचं विलक्षण आहे हे आयुष्य,
सर्वांच्याच आहे हे अनुभवाचं,
ते सगळे अपयशी ठरले, जे मागं फिरले,
जे पुढे चालले ते यशस्वी झाले.
गती धीमी वाटली तरी धीर सोडू नका—
थोडी हिंमत धराल तर किनारा गाठाल.

अपयशाच्या आड यश आहे दडलेलं,
भयशंकेच्या काळोखातही लखख असं प्रकाशणारं,
आपण किती जवळ पोचलो नाही कळणार,
असालही जवळच उद्दिष्टाच्या, वाटेल जरी अंतर फार,
खडतर काळाशी सामना करा,
प्रतिकूल परिस्थितीतही धीर सोडू नका.

महान व्हायोलिनवादक फ्रिट्झ क्रिस्लर याला एकदा एकानं विचारलं, ''इतकं अप्रतिम वादन तुम्ही कसं करू शकता? ही दैवी देणगी आहे का?'' तो उत्तरला, ''हा सरावाचा परिणाम आहे. मी जर महिनाभर सराव केला नाही, तर श्रोते माझ्या वाजवण्यातील फरक ओळखू शकतात. मी जर एक आठवडा सराव केला नाही, तर माझ्या वाजवण्यातील फरक माझी पत्नी सांगू शकते. आणि मी जर एक दिवस जरी सराव केला नाही, तर माझ्या वाजवण्यातील फरक मला कळतो.''

वचनबद्धता आणि निर्धार म्हणजे चिकाटी. उद्दिष्टप्राप्तीसाठी दमदारपणे झुंजण्यातही आनंद असतो. वचनबद्धता आणि चिकाटी हा माणसानं घेतलेला निर्णय असतो.

काही सेकंदांच्या किंवा मिनिटांच्या कामगिरीसाठी क्रीडापटू अनेक वर्षं सराव करत असतात.

चिकाटी हा एखाद्याने घेतलेला निर्णय असतो. जे सुरू केलंय ते तडीस नेण्याची ही प्रतिज्ञा असते. आपण थकलेले असतो तेव्हा माघार घेण्याचा मोह होतो. परंतु थकल्यावरही जे प्रयत्न सोडत नाहीत, हाती घेतलेले काम तडीस नेत राहतात, तेच यशस्वी ठरतात. जिंकणाऱ्या क्रीडापटूला विचारून पहा. तो त्रास, वेदना सहन करतो आणि सुरुवात केलेले काम शेवटास नेतो. सुरुवात चांगली झालेले अनेक उपक्रम शेवटास न गेल्याने अपेशी ठरतात. ध्येयातून चिकाटी निर्माण होते. ध्येय नसेल तर आयुष्य भरकटत जाते. निश्चित ध्येय समोर नसलेली व्यक्ती कधीही नेटाने प्रयत्न करत नाही आणि तिला परिपूर्तीचे कधीही समाधान मिळत नाही.

९. आपल्या कामगिरीचा अभिमान

आपल्या कामाचा अभिमान बाळगणारे लोक आजकाल कमी दिसतात. कारण अभिमानास्पद कामासाठी प्रयत्न आणि कठोर परिश्रमांची गरज असते. अर्थातच कुठलेही कार्य घडवल्याशिवाय घडत नाही. एखादा माणूस नाउमेद होतो तेव्हा यशाचा सोपा, सवंग, झटपट मार्ग शोधण्याचा मोह होतो. असे जवळचे सोपे, झटपट मार्ग चिरस्थायी यश देऊ शकत नाही. आपल्या कार्याबद्दल, कर्तृत्वाबद्दल सार्थ अभिमान हवा. यश मिळवायची जिद्द ही आतूनच येते आणि ही जिद्दच तुम्हाला यश मिळवून देते.

आपल्या कामगिरीचा अभिमान म्हणजे अहंकार नव्हे. कार्यपूर्तीतून निखळ आनंद मिळतो. *कामाची गुणवत्ता आणि काम करणाऱ्याची गुणवत्ता यात फरक करता येत नाही.* निरुत्साही मनाने केलेल्या कामातून काहीच निर्माण होत नाही.

तीन माणसं विटा लावत होती. जवळून जाणाऱ्या एका माणसानं ते काय करत आहेत, असं विचारलं. पहिल्या माणसानं उत्तर दिलं, ''मी पोटासाठी काम करतोय ते तुला दिसत नाही का?'' दुसरा म्हणाला, ''मी विटा लावतोय, तुला दिसत नाही का?'' तिसरा म्हणाला, ''मी एक सुंदर स्मारक बांधतोय.'' एकच काम पण ते करणाऱ्या तीन माणसांची उत्तरे पूर्णपणे वेगळी होती. प्रश्न असा आहे: त्यांचा दृष्टिकोन भिन्न होता का? आणि त्यांच्या दृष्टिकोनाचा त्यांच्या कामावर, कामाच्या दर्जावर परिणाम होईल का? उत्तर स्पष्टच आहे—होय! दृष्टिकोनाचा परिणाम कामाच्या दर्जावर होतो.

माणूस जेव्हा हाती घेतलेले काम आनंदाने, मनापासून, जास्तीत जास्त चांगलं व परिपूर्ण करायचा प्रयत्न करतो तेव्हाच त्याच्या हातून उत्कृष्ट कामगिरी होते. प्रत्येक कामातून ते काम करणाऱ्याची स्वभाववैशिष्ट्ये प्रकट होतात. काम करणाऱ्याचा ठसा कामावर उमटत असतो. मग ते काम कुठलंही असो;

गाड्या धुणं, केर काढणं किंवा रंग देणं असं कोणतंही असो. कोणतंही काम, मग ते नवखं असेल किंवा नेहमीच्या सरावातलं असेल, ते व्यवस्थितच करा. आज चांगल्या प्रकारे पूर्ण केलेलं काम हाच खरा उद्याचा भरवसा असतो.

मायकेलएंजेलो एका शिल्पकृतीवर खूप दिवस काम करत होता. बारीकसारीक सूक्ष्म तरल बारकावे दाखवण्यासाठी त्याचा खूप वेळ जात होता. जवळच उभ्या असलेल्या माणसाला त्याचं हे काम म्हणजे काळाचा अपव्यय वाटत होता. न राहवून त्याने मायकेलएंजेलोला, तू असं का करतोस, असं विचारलं. मायकेलएंजेलोनं उत्तर दिलं, "किरकोळ अशा वाटणाऱ्या गोष्टींतूनच परिपूर्णता येते आणि परिपूर्णता ही काही किरकोळ बाब नव्हे."

एखादं काम तुम्ही किती वेगाने केलंत हे बहुतेक लोक विसरतात; परंतु तुम्ही ते किती चांगलं केलंत, हे त्यांच्या लक्षात राहतं.

तुम्ही अगदी रस्ता झाडण्यासारखं साधं काम करत असलात तरी ते काम इतकं मनापासून आणि इतकं चांगलं करा की लोकांनी थांबून म्हटलं पाहिजे, "इतका छान झाडलेला रस्ता दुसरा पाहण्यात आला नाही." एखाद्या चित्रकाराच्या कलाकृतीप्रमाणे, संगीतकाराच्या उत्कृष्ट रचनेप्रमाणे किंवा कवीच्या उत्कट काव्याप्रमाणेच हा लखख झाडलेला रस्ता हीसुद्धा एक कलाकृतीच आहे असं वाटतंय. या माणसानं आपलं सर्वस्व ओतून काम केलं आहे.

—मार्टिन लूथर किंग, ज्युनिअर

गुणवत्ता आणि काम यात कोणी तडजोड करू नये. जगभर पसरलेल्या 'मॅक्डोनाल्ड्स' या फास्टफूड शृंखलेचा संस्थापक रे क्रॉक याने आपल्या एका केंद्राला भेट दिली. त्याला तिथे एक माशी आढळली. पंधरा दिवसांतच त्या दुकानाची 'मॅक्डोनाल्ड्स' चे अधिकृत केंद्र म्हणून असलेली मान्यता काढून घेण्यात आली. रे क्रॉक म्हणाला, "काम असं करावं की त्यातून आपल्या कौशल्याचा, कामगिरीचा अभिमान वाटला पाहिजे आणि केलेलं काम चांगलं झाल्याचं समाधान हे सगळ्यात महत्त्वाचं; कामाची बक्षिसी नंतर मिळते अशा शिकवणीत मी वाढलो आहे."

एखादं काम चांगलं केल्यामुळे वाटणारं समाधान हेच खरं बक्षीस असतं.

बऱ्याच गोष्टी कशातरी करण्यापेक्षा मोजक्याच गोष्टी व्यवस्थित करणं हे अधिक चांगलं असतं.

१०. विद्यार्थी असण्याची तयारी ठेवा—योग्य त्या गुरूचा शोध घ्या.

देव आणि गुरू जर एके ठिकाणी उभे असतील तर शिष्य प्रथम कोणाला नमस्कार करेल? भारतीय संस्कृतीनुसार याचं उत्तर 'गुरू' असं आहे. कारण गुरूच्या मार्गदर्शनाशिवाय आणि मदतीशिवाय शिष्याला देव भेटू शकला नसता.

गुरू किंवा शिक्षक, ही अशी व्यक्ती असते की जी तुमच्या भवितव्याचा मार्ग निश्चित करण्यासाठी उपयोगी ठरते. शिष्य किंवा विद्यार्थी म्हणून तुम्हाला स्वीकारेल अशा माणसाच्या शोधात रहा. मात्र गुरू किंवा मार्गदर्शक निवडताना काळजी घ्या. चांगला गुरू तुम्हाला योग्य मार्गदर्शन करेल आणि दिशा देईल; अयोग्य गुरू तुम्हाला चुकीचे मार्गदर्शन करेल आणि तुम्हाला चुकीच्या मार्गावर नेईल. गुरूविषयी आदर व्यक्त करा. चौकस, जिज्ञासू विद्यार्थी व्हा. असे विद्यार्थी शिक्षकांना आवडतात.

उत्तम शिक्षक तुमची जिज्ञासा तृप्त करतानाच तुमची ज्ञानलालसा अधिक तीव्र करतील. आपल्या प्रश्नांची उत्तरे आपल्यालाच शोधता येतील अशा मार्गावर तुम्हांला ते आणून सोडतील.

पुराणकाळातल्या एका राजाची एक गोष्ट आहे. समाजाला सर्वाधिक मोलाचं योगदान देणाऱ्या माणसाचा सत्कार या राजाला करायचा होता. सर्व प्रकारचे लोक आले. त्यात नामांकित वैद्य, दानशूर धनिक, व्यापारी, समाजसेवक होते. त्या सर्वांनी आपणच सन्मान मिळवण्यासाठी पात्र का, अशी बाजू मांडली, परंतु राजा काही प्रभावित झाला नाही. शेवटी तेजस्वी चेहऱ्याचा एक वृद्ध दरबारात आला आणि आपण शिक्षक असल्याचं त्यानं सांगितलं. राजा सिंहासनावरून खाली उतरला आणि शिक्षकासमोर आदराने वाकला. समाजाचं भवितव्य घडवण्याच्या कामात शिक्षकाचा सहभाग सर्वात जास्त असतो.

यशस्वी होण्यासाठी जे नेमकं हवं ते आपल्याजवळ आहे का?

यशस्वी होण्यासाठी लागणारे गुण आपल्या सर्वांजवळ आहेत का?

आपल्याजवळ तसे गुण नाहीत असं मानणारी माणसं सुमार दर्जाचीच राहतात आणि अपयशी होतात. खरं म्हणजे आपल्या सर्वांजवळ यशासाठी लागणारे गुण असतात. आपल्याला पाहिजे त्या पातळीपर्यंत या गुणांचा विकास नसला तरी ते नक्कीच आपल्यामध्ये असतात. हे गुण आपल्यात आहेत हेच अनेकदा आपल्याला माहीत नसतं. परंतु जेव्हा ते लक्षात येतं तेव्हा आपल्या कामगिरीत निश्चितच सुधारणा होते.

आपल्या परसात गुप्तधनाचा मोठा साठा पुरलेला असावा आणि आपल्याला ते माहीत नसावं, असाच हा प्रकार आहे. या साठ्याची माहितीच नसेल तर त्याचा फायदा तरी कसा होणार? परंतु ज्या क्षणी त्या साठ्याची कल्पना येईल त्या क्षणी तुमची विचार करण्याची आणि वागण्याची पद्धत बदलेल.

हीच गोष्ट मनुष्याच्या बाबतीतही खरी आहे. आपल्या सर्वांमध्येच सुप्त गुणांचा आणि क्षमतांचा खजिना दडलेला असतो. हा खजिना शोधून त्याचा वापर करायचा, हे आपल्यापुढचं आव्हान समजा.

आपल्याला मागं काय ओढतं?

गाडीचे ब्रेक दाबून आपण गाडी चालवली तर काय होईल? ब्रेकच्या प्रतिकारामुळे गाडी पूर्ण वेगाने पुढे जाणार नाही. मग काय होईल? इंजिन गरम होऊन गाडी बंद पडेल. कदाचित गाडी बंद पडली नाही तरी ब्रेकमुळे इंजिनवर ताण पडेल. अशा वेळी दोन गोष्टी करता येतात. ॲक्सिलरेटर जोरात दाबायचा आणि गाडी खराब होण्याचा धोका पत्करायचा किंवा ब्रेक सोडून द्यायचा आणि गाडीला जोरात पुढे जाऊ द्यायचे. आपल्या आयुष्यालाही हे लागू पडते. आपण भावनेचे ब्रेक लावून आयुष्य जगतो. हे ब्रेक कोणते? हे ब्रेक म्हणजे ज्यामुळे आपल्याला यश मिळविण्यास प्रतिबंध होतो असे दोष वा सवयी.

सकारात्मक दृष्टिकोन स्वीकारून आणि आत्मप्रतिष्ठा, स्वाभिमान जागृत करून, त्याच्या आधारे जबाबदारीचा स्वीकार करणं हा भावनिक ब्रेक सैल करण्याचा मार्ग आहे.

अपयशाची कारणे—आपण सर्वोत्कृष्टतेचे शिखर का गाठू शकत नाही?

आयुष्य हे दहा गिअर्सच्या सायकलसारखं असतं. आपल्यापैकी बहुतेकजण गिअर्स असूनही ते कधीच वापरत नाहीत.

—चार्लस् शुल्ट्झ

१. धोका पत्करायची तयारी नसणे

यशासाठी डोळसपणे धोका पत्करणं अपरिहार्य असतं. धोका पत्करणं म्हणजे मूर्खपणाने जुगार खेळणं किंवा बेजबाबदारपणे वागणं नव्हे. काही वेळा लोक बेजबाबदार आणि अविचारी वागणूक म्हणजे धोका पत्करणं समजतात. त्यांच्या या वागण्याचं अर्थातच विपरीत फळ मिळतं आणि मग ते नशिबाला दोष देतात.

धोका किंवा जोखीम पत्करणं हे सापेक्ष आहे. कारण मुळात धोका किंवा जोखीम कशाला म्हणायचं, हे आपल्या जडणघडणीवर, दृष्टिकोनावर अवलंबून असतं. त्यामुळे धोक्याची संकल्पना व्यक्तीनुसार बदलते. प्रशिक्षित गिर्यारोहक आणि अननुभवी गिर्यारोहक, या दोघांच्याही दृष्टीने गिर्यारोहण धोक्याचं असतं; परंतु प्रशिक्षित गिर्यारोहकाच्या दृष्टीने गिर्यारोहण म्हणजे बेजबाबदारपणाने धोका पत्करणं नसतं. जबाबदारीने जोखीम पत्करणं हे ज्ञान, प्रशिक्षण, काळजीपूर्वक अभ्यास, आत्मविश्वास आणि क्षमता यावर आधारलेलं असतं आणि त्यामुळे अडचणींना धैर्यानं सामोरं जाण्याचं बळ माणसाला मिळतं. कधीच काही न करणारा माणूस चुका करत नाही. परंतु काहीही न करणं हीच मोठी चूक तो करतो, हे त्याच्या लक्षात येत नाही.

वेळीच निर्णय घेतला नाही तर अनेक संधी वाया जातात. अशा चालढकलीची नंतर सवय लागते आणि त्याची लागण जवळपासच्या माणसांना होते. धोका पत्करायचा, पण ते म्हणजे जुगार खेळणं नव्हे. जाणीवपूर्वक धोका पत्करणारे नेहमी सावधपणे, डोळे उघडे ठेवून वागतात. याउलट, जुगारी वृत्तीचे लोक अंधारात तीर मारतात.

एकदा एका माणसाने एका शेतकऱ्याला विचारलं, ''चालू हंगामात गहू पेरलाय का?'' शेतकऱ्याने उत्तर दिलं, ''नाही. कारण यंदा पावसाची काही खात्री नाही.'' त्या माणसाने विचारलं, ''मग तू मका पेरलास का?'' तो शेतकरी म्हणाला, ''नाही, मक्याच्या पिकावर कीड पडेल अशी मला भीती वाटली.'' त्या माणसाने विचारलं, ''मग तू काय पेरलंस?'' शेतकरी म्हणाला, ''काही नाही. मी म्हटलं की कुठलाही धोका पत्करायला नको.''

धोके

हसण्यामध्ये मूर्ख ठरण्याचा धोका असतो.
रडण्यामध्ये हळवं ठरण्याचा धोका असतो.
भेटण्यामध्ये एकमेकात गुंतण्याचा धोका असतो.
भावना व्यक्त करण्यात स्वत:चं खरं रूप प्रकट होण्याचा धोका असतो.
लोकांसमोर तुमचे विचार, तुमची स्वप्नं जाहीर करण्यात ते गमावण्याचा धोका असतो.
प्रेम करण्यात प्रतिसाद न मिळण्याचा धोका असतो.
जगण्यात मरणाचा धोका असतो.
आशेत निराशेचा धोका असतो.
प्रयत्न करण्यात अपयशाचा धोका असतो.
पण धोके हे पत्करलेच पाहिजेत, कारण कुठलाही धोका न पत्करणं हेच आयुष्यात सर्वात धोकादायक असतं.
जो माणूस कोणताही धोका पत्करत नाही, काहीही कृती करत नाही, त्याच्याजवळ काहीही नसतं आणि त्याच्या अस्तित्वाला काहीही अर्थ नसतो.
ते यातना आणि दु:ख टाळू शकतील, पण ते इतरांच्या भावना जाणून घ्यायला, बदलायला, मोठं व्हायला, प्रेम करायला किंवा आयुष्य जगायला शिकणार नाहीत.
आपल्याच मनोवृत्तीच्या शृंखलांनी जखडलेले ते गुलाम असतात, त्यांनी आपलं स्वातंत्र्य गमावलेलं असतं.
धोके स्वीकारणारा माणूसच खऱ्या अर्थाने स्वतंत्र असतो.

२. चिकाटीचा अभाव

प्रश्न जेव्हा आवाक्याबाहेरचे वाटतात तेव्हा माघार घेणं हा सोपा मार्ग वाटतो. विवाह, नोकरी किंवा कोणत्याही नातेसंबंधाच्या बाबतीत हे खरं आहे असं दिसून येतं. यशस्वी व्यक्तींनाही धक्के बसतातच, परंतु ते मोडून पडत नाहीत. आपल्या सर्वांनाच आयुष्यात आघात सोसावे लागतात, अपयश सोसावं लागतं. एखाददुसरं अपयश आलं तर आपण काही अपयशी ठरत नाही.

बहुतेक माणसं अयशस्वी होतात कारण ती माघार घेतात. त्यांच्याजवळ ज्ञान किंवा बुद्धी नसते असा त्याचा अर्थ नव्हे. यशाचं रहस्य दोन शब्दांत सामावलेलं आहे, चिकाटी आणि प्रतिकारशक्ती. जे करणं आवश्यक आहे त्याबाबत चिकाटी आणि जे करू नये त्याचा प्रतिकार.

एखादा माणूस शूर, हिंमतवान ठरतो तो इतरांपेक्षा अधिक धैर्यवान असतो म्हणून नाही; तर इतरांपेक्षा धैर्य दहावीस मिनिटे जास्त टिकवतो म्हणून.

—राल्फ वाल्डो इमर्सन

३. तत्काळ इच्छापूर्ती

आपण नजिकच्याच काळाचा विचार करतो, दूरदृष्टीने विचार करत नाही. ही झाली मर्यादित दृष्टी. आपण तत्काळ इच्छापूर्ती होण्याच्या काळात जगत आहोत. या जगात प्रत्येक गोष्टीसाठी गोळी आहे, अगदी सकाळी जाग येण्यासाठी ते अगदी रात्री झोप लागण्यासाठीसुद्धा. लोकांना आपल्या प्रश्नांपासून सुटका करून घेण्यासाठी गोळी घ्यावीशी वाटते. लोकांना जेव्हा रातोरात करोडपती व्हावंसं वाटतं तेव्हा ते झटपट, सोपा मार्ग शोधतात आणि स्वत:च्या सचोटीशी तडजोड करतात.

एका रात्रीत करोडपती होण्याच्या इच्छेमुळेच लॉटरीचा धंदा हा एवढा वाढला आहे.

तत्काळ इच्छापूर्तीमागे तिच्याद्वारे मिळणाऱ्या क्षणिक आनंदाचाच तेवढा विचार असतो; *त्याच्या परिणामांचा विचार नसतो हे लक्षात ठेवा.*

सकस-निकस न पाहता, ज्याने पाच पौंड वजन कमी होईल तो आदर्श आहार, असं आजची तरुण पिढी मानते. आजच्या तरुण पिढीला कर्तव्यं पाळायला नकोत, पण हक्क मात्र सर्वच्या सर्व हवेत.

४. प्राधान्यक्रम न ठरवता येणे

शक्यतोवर आपली जबाबदारी लोक टाळतातच, पण जी केवळ त्यांचीच जबाबदारी असते, तीही टाळू पाहतात. उदाहरणार्थ, आपल्या कुटुंबासाठी आपला प्रत्यक्ष सहवास, वेळ देणं हे आवश्यक असूनही कामाच्या सबबीखाली ते ही कौटुंबिक जबाबदारी टाळतात आणि याची भरपाई पैशाने, महागड्या भेटवस्तू देऊन करू पाहतात. काही लोकांना तर बायकोमुलांबरोबर वेळ घालवण्यापेक्षा त्यांच्यासाठी खरेदी केली की आपली कौटुंबिक जबाबदारी संपली असं वाटतं.

कशाला प्राधान्य द्यायचं ते आपल्याला कळत नाही तेव्हा आपला वेळ वाया जातो. आणि वेळ वाया जाणं म्हणजे आयुष्य वाया जाणं. एखादी गोष्ट आपल्या मनात येईल तेव्हा व तशी करण्यापेक्षा, जशी आणि जेव्हा करणं गरजेचं तेव्हा करणं यासाठी मनाची शिस्त लागते. प्राधान्य ठरविण्यासाठीही मनाची शिस्त लागते. एखादी गोष्ट जितकी चांगली करता येईल तेवढी चांगली करण्यापेक्षा यश-अपयशालाच अधिक महत्त्व दिलं जातं.

अपयश आणि समस्या यांना तुम्ही कसे सामोरे जाता?

या प्रश्नाला तुमचं जे उत्तर असेल त्यावरून तुमचं चारित्र्य लक्षात येतं. यशाचं हे रहस्य उलगडण्याची किल्ली म्हणजे तुमच्याकडे असलेली समज. काही माणसांचं मन हे पैसा, सत्ता, प्रसिद्धी किंवा मालमत्ता यावरच केंद्रित झालेलं असतं. प्राधान्य कशाला द्यायचं ते आपल्याला समजलं पाहिजे.

यशाप्रत नेणारी सूत्रे वाचून किंवा पाठ करून यश मिळत नसतं. यश मिळतं ते ही सूत्रे नीट समजून घेऊन प्रत्यक्ष आचरणात आणल्याने.

५. सोपा, झटपट मार्ग शोधून समस्येच्या बाहेर पडण्याची प्रवृत्ती

या जगात प्रत्येक गोष्टीची किंमत चुकवावीच लागते.

एकदा एका राजाने आपल्या सल्लागारांना बोलावलं. पुढच्या पिढ्यांना मार्गदर्शक ठरेल असे चिरकालीन शहाणपणाचे सूत्र लिहून द्या, अशी त्याने त्यांना आज्ञा दिली. खूप विचारमंथन करून सल्लागारांनी

शहाणपण सांगणारे अनेक खंड तयार केले आणि राजाला सादर केले. राजाने सल्लागारांना पुन्हा पाचारण करून म्हटले, ''हे खंड फार मोठे आहेत आणि कोणीही ते वाचणार नाही म्हणून संक्षिप्त करून द्या.'' सल्लागार पुन्हा कामाला लागले. त्यांनी राजाला एक खंड आणून दिला. आणखी थोडक्यात हवे, असे राजाने म्हटले. सल्लागार पुन्हा एक प्रकरण घेऊन आले. नंतर एक पान घेऊन आले; शेवटी त्यांनी एक ओळ लिहून आणेपर्यंत राजा तेच म्हणत राहिला. शेवटी त्या एका ओळीने राजाचे समाधान झाले. पुढच्या पिढीला शहाणपणाचा संदेश म्हणून त्याला जे वाक्य द्यावंसं वाटलं, ते वाक्य असं होतं– 'या जगात प्रत्येक गोष्टीची किंमत चुकवावीच लागते.'

प्रत्येक संस्थेमध्ये किंवा समाजामध्ये फुकटे लोक असतात. अशा माणसांना एखाद्या गोष्टीची किंमत न चुकवताच तिचा फायदा हवा असतो. असे लोक फुकट मिळणाऱ्या गोष्टींच्या शोधात असतात. सर्वसाधारणपणे, कधी ना कधीतरी आपल्यातील प्रत्येकानेच असा लाभ उकळलेला असतो. ही गोष्ट विशेषत: संघटनांमध्ये किंवा संस्थांमध्ये दिसून येते. बहुतेक सभासद निष्क्रिय असतात. सक्रिय सभासदांच्या प्रयत्नांचा पूर्ण फायदा त्यांना हवा असतो आणि तसा तो त्यांना मिळतोही.

सोपा वाटणारा मार्ग खरंतर कठीण मार्ग असू शकतो.

एकदा एका जंगलात एक चंडोल पक्षी गात होता. एक माणूस अळ्यांनी भरलेला डबा घेऊन आला. चंडोल पक्ष्याने त्याला विचारलं, ''तू कुठं चाललास आहेस? तुझ्या डब्यात काय आहे?'' त्या शेतकऱ्याने उत्तर दिलं, ''डब्यात अळ्या आहेत आणि त्या घेऊन मी बाजारात चाललो आहे. बाजारात अळ्या देऊन पिसं घेणार आहे.'' चंडोल म्हणाला, ''माझ्याजवळ खूप पिसं आहेत, मी एक पीस काढून तुला देईन म्हणजे मला अळ्या शोधाव्या लागणार नाहीत.'' शेतकऱ्याने चंडोल पक्ष्याला अळ्या दिल्या आणि त्या बदल्यात पक्ष्याने त्याला आपले एक पीस उपटून दिलं. दुसऱ्या दिवशी तसंच घडलं. दिवसामागून दिवस तसंच घडत गेलं आणि शेवटी चंडोल

पक्ष्याच्या शरीरावर एकही पीस राहिलं नाही. आता त्याला उडताही येत नव्हतं आणि अळ्याही शोधता येत नव्हत्या. तो कुरूप दिसू लागला, त्याचं गाणं थांबलं आणि लवकरच तो मरून गेला.

या गोष्टीचं तात्पर्य काय?

तात्पर्य अगदी स्पष्ट आहे–चंडोल पक्ष्याला अन्न मिळवायचा जो मार्ग सोपा वाटला होता, तो प्रत्यक्षात खडतर मार्ग निघाला.

आपल्या आयुष्यातही असंच घडतं. पुष्कळ वेळा आपण सोप्या मार्गाच्या, सहज साध्याच्या शोधात असतो, पण वास्तवात तोच मार्ग कठीण निघतो.

अपयशी लोक झटपट मार्ग शोधण्याचा प्रयत्न करतात.

अंगणातील तण काढण्याचे दोन मार्ग आहेत. एक सोपा आहे, दुसरा थोडा अवघड आहे. सोपा मार्ग म्हणजे गवत काढण्याचं यंत्र फिरवायचं. काही काळ अंगण अगदी स्वच्छ दिसतं. परंतु हा तात्पुरता उपाय आहे. लवकरच तण परत उगवू लागतं. थोडासा अवघड मार्ग म्हणजे गुडघ्यावर बसायचं आणि तण मुळापासून उपटायचं. हे करायला वेळ लागतो, कष्ट पडतात; पण तण पुन्हा बराच काळपर्यंत उगवत नाही. पहिल्या पद्धतीनं तण काढणं सोपं असतं, पण त्यानं प्रश्न काही पूर्णपणे सुटत नाही. दुसरी पद्धत अवघड आहे, पण तिच्यामुळं प्रश्नाचा मुळापासून निकाल लागतो. प्रश्नाच्या मुळाशी जाणं महत्त्वाचं असतं.

आपल्या आयुष्यात आपल्या मनोवृत्तीबद्दल असंच म्हणता येईल. काही माणसं मनामध्ये कडवटपणा आणि तिरस्कार धरून राहतात आणि ही त्यांची मनोवृत्ती आयुष्यात वेगवेगळ्या प्रसंगांतून डोकावत राहते. आजच्या लोकांना झटपट उत्तरे हवी असतात. कोणत्याही प्रश्नाचं उत्तर एका मिनिटात मिळवायचा प्रयत्न ते करत असतात. आजकाल सर्वत्र मिळणाऱ्या झटपट खाद्यपदार्थांसारखं त्यांना झटपट सुख हवं असतं. परंतु सगळ्याच प्रश्नांची उत्तरं झटपट मिळण्यासारखी नसतात. त्यामुळे त्यांच्या पदरी निराशाच पडते.

६. स्वार्थीपणा आणि हाव

व्यक्ती आणि संस्था परस्परांबाबत किंवा ग्राहकांच्या संदर्भात स्वार्थी मनोवृत्ती बाळगून असतील तर त्यांची वाढ होणे अवघड ठरते. दुसऱ्याच्या चांगल्यावाईटाचा विचार न करता आपले काम दुसऱ्यावर ढकलण्याची त्यांची

वृत्ती असते. त्यांची हाव कधी संपत नाही. ती नेहमी अधिकाची मागणी करते. गरजा पूर्ण करता येतात, पण हाव कधी तृप्त होत नाही. हाव किंवा हव्यास हा भयंकर रोग आत्माच पोखरून टाकतो. अतिहव्यास हाच स्वभाव बनल्यास स्नेहसंबंध बिघडतात.

आपला हव्यास हा मर्यादेबाहेर जात आहे हे कसं ओळखायचं? त्यासाठी स्वत:ला तीन प्रश्न विचारा:

- मला हे परवडतं का?
- मला याची खरंच गरज आहे का?
- जर हे मिळालं तर मला त्यातून मन:शांती लाभेल का?

स्वत:ला स्वत:बद्दल पुरेसा विश्वास नसेल तर त्यातून हव्यास निर्माण होतो आणि तो हव्यास गर्व, ढोंगीपणा किंवा बरोबरी करण्याची वृत्ती इ. मार्गांनी व्यक्त होतो. हावरेपणातून सुटका करून घेण्याचा मार्ग म्हणजे आपल्याला परवडेल असं जगणं आणि त्यातच समाधान मानणं. समाधानी असणं म्हणजे महत्त्वाकांक्षा नसणं असं नाही.

याचा शेवट कशात होतो?

रशियातल्या एका श्रीमंत शेतकऱ्याची ही गोष्ट आहे. एकदा त्याला राजाकडून असं वचन मिळालं की तो एका दिवसात जेवढं चालेल तेवढी जमीन त्याची होईल. त्यासाठी अट अशी होती की जिथून तो सुरुवात करेल त्या ठिकाणी त्याने सूर्यास्तापूर्वी परत यायचं. दुसऱ्या दिवशी भल्या पहाटेच त्या श्रीमंत शेतकऱ्याने वेगात चालायला सुरुवात केली; कारण जास्तीत जास्त जमीन त्याला मिळवायची होती. दुपारी तो दमला तरी चालत राहिला; कारण अजून श्रीमंत व्हायची आयुष्यात एकदाच मिळणारी ही संधी त्याला घालवायची नव्हती.

दुपार सरत आल्यावर घातलेली अट त्याला आठवली. जिथून सुरुवात केली तिथं सूर्यास्तापूर्वी त्याला परत जायचं होतं. जास्तीत जास्त जमीन मिळवायच्या लोभामुळे तो आता खूप दूर आला होता. त्यानं परतीचा

प्रवास सुरू केला. त्याचं लक्ष सूर्यास्ताकडे होतं. सूर्यास्त जवळ येऊ लागला तसा तो अधिक जोरात पळू लागला. पळता पळता तो पूर्णपणे थकला, त्याला श्वास घेता येईना. तरीही सर्व शक्ती पणाला लावून तो पळत राहिला आणि सुरुवातीच्या ठिकाणी येऊन पोहोचला. पण तिथंच तो खाली पडला आणि मेला. तो सूर्यास्तापूर्वी मूळ जागी तर पोहोचला. राजाने त्याला सर्व जमीन दिली. शेवटी त्याला पुरण्यात आलं. त्यासाठी त्याला फक्त साडेतीन हात जागा लागली.

या गोष्टीत एक मोठंच सत्य दडलं आहे. तो शेतकरी श्रीमंत होता का नव्हता हे महत्त्वाचं नाही, अतिहव्यास धरलेल्या कोणत्याही माणसाचा शेवट याच पद्धतीने होतो.

७. *स्वत:च्या निश्चित मताचा अभाव*

ज्या लोकांना स्वत:चं असं निश्चित मत नसतं ते मध्यममार्ग स्वीकारतात. पण रस्त्याच्या मधूनच चालणारे हे लोक अनेकदा अपघातात सापडतात आणि बळी जातात.

स्वत:चं निश्चित मत नसलेली माणसं कोणतीही स्पष्ट भूमिका घेत नाहीत. आत्मविश्वास आणि धैर्य नसल्यामुळे ते लोकांशी जुळवून घेण्यासाठी तडजोडी करतात. आपण करतोय ते चूक आहे हे माहीत असूनही ते इतरांनी आपल्याला स्वीकारावं म्हणून इतरांच्या चुकीच्या गोष्टींना पुष्टी देतात. ते कळपातल्या मेंढराप्रमाणं वागतात.

आपण चुकीच्या गोष्टींना पुष्टी देत नाहीत म्हणून काही माणसं स्वत:ला उच्च श्रेणीचे मानतात. परंतु उघड विरोध करण्याइतके ते स्वत:च्या मतांवर ठाम नसतात. विरोध न करून एका अर्थाने चुकीच्या गोष्टींना पुष्टीच देत आहोत हे त्यांच्या लक्षात येत नाही.

एखाद्या गोष्टीच्या विरोधात उभे राहण्याच्या नकारात्मक भूमिकेपेक्षा तिच्यात इष्ट ते बदल करण्याची सकारात्मक किंवा विधायक भूमिका घेणं हाही यशाचा एक मार्ग आहे. असं करण्याने तुम्ही समस्येचाच एक भाग बनून समस्या अधिक जटिल करण्याऐवजी समस्येचं निवारण करण्याला हातभार लावता. अशी भूमिका

घेण्यासाठी स्वत:चं असं निश्चित मत असावं लागतं.

निश्चित मताचेच रूपांतर दृढ विश्वासात होते.

कृतीशिवाय विश्वास ही आत्मवंचना आहे. विश्वास असेल तर चमत्काराची वाट न बघताही चमत्कार घडतात.

एखादं काम करायला तुम्ही सक्षम आहात किंवा एखाद्या कामासाठी तुम्ही अगदी नालायक आहात, यापैकी तुम्हाला काही जरी वाटलं तरी तुम्ही अगदी बरोबर आहात. तुम्ही स्वत:ला अगदी बरोबर ओळखलंत.

—हेन्री फोर्ड

आपल्या सर्वांच्याच जीवनात भावनिक चढउतार होत असतात. काही वेळा आपण अगदी हताश होतो, दुखावतो. काही वेळा आपला स्वत:वरचा विश्वास उडतो आणि आपण स्वत:चीच कीव करू लागतो. सांगायचा मुद्दा असा की अशा भावनांवर आपण मात केली पाहिजे आणि आपला आत्मविश्वास परत मिळवला पाहिजे.

जगात तीन प्रकारचे लोक असतात:

१. गोष्टी घडवून आणणारी माणसं
२. गोष्टी घडताना पाहणारी माणसं
३. गोष्ट घडून गेल्यावर अचंबित होणारी माणसं

तुम्ही कोणत्या प्रकारच्या लोकांमध्ये मोडता?

८. निसर्गाच्या नियमांची समज नसणे

काही ठरावीक नियमांचा अवलंब केल्यावर मिळणारी गोष्ट म्हणजे यश. हे नियमही कालातीत व वैश्विक असे निसर्गनियमच आहेत. बदल हा निसर्गाचा नियम आहे. आपण पुढं तरी जातो किंवा मागं तरी जातो. आपण निर्मिती तरी करतो किंवा विघटन तरी करतो. यात 'जैसे थे' अशी परिस्थिती कधीच नसते.

आपण जमिनीत बी पेरलं तर ते उगवतं. उगवताना त्याचे विघटन होतं. बदल हा अपरिहार्य असतो. आपल्याला आवडो किंवा न आवडो, बदल हा

घडतोच. *कुठलीही प्रगती म्हणजे बदलच असतो; मात्र सर्वच बदल म्हणजे प्रगती नव्हे.* म्हणून आपण बदलाचं मूल्यमापन केलं पाहिजे आणि बदल योग्य असेल तर त्याला स्वीकारलं पाहिजे. मूल्यमापनाशिवाय बदल स्वीकारणं ही तडजोड आहे. आत्मविश्वासाच्या अभावाचं आणि आत्मप्रतिष्ठेच्या कमकुवतपणाचं ते लक्षण आहे.

रूढींबद्दल बरंच काही बोलता येईल. रूढी केवळ चालू आहेत म्हणून त्या चालू ठेवायच्या हे विधान तर्कदुष्टच आहे. कर्करोगाच्या पेशी जशा वाढतात तशाच रूढी असं मानायचं का? वाढायचं म्हणून कसंही बेसुमार, अनिर्बंध वाढत राहायचं. यातून सगळीकडे नकारात्मकता फैलावण्याचं काम होतं. ही काही वाढ नव्हे, हा विनाश आहे. वाढ जर अर्थपूर्ण व्हायला हवी असं वाटत असेल तर ती सकारात्मक असली पाहिजे.

यश हे काही नशिबानं किंवा अपघातानं मिळत नसतं, तर काही विशिष्ट नियमांचा अवलंब करून ते मिळतं.

कारण आणि परिणामाचा नियम

यशस्वी होण्यासाठी आपण कारण आणि कार्य यांचा नियम समजावून घेतला पाहिजे, तसंच कृती आणि फलित यांचा संबंध लक्षात घेतला पाहिजे.

कोणतंही कार्य होतं तेव्हा त्यामागे काहीतरी कारण असतं. कारण आणि परिणामाचा नियम हा पेरणं-उगवण्याच्या नियमासारखाच असतो. पेरणं-उगवण्याच्या नियमातून पुढील पाच गोष्टी सांगता येतात:

१. आपल्याला पेरण्याची इछा असली पाहिजे. इच्छा हीच सुरुवात असते.
२. आपण जे पेरतो तेच उगवतं. आपण जर बटाटे लावले तर बटाटेच उगवतील, टोमॅटो उगवणार नाहीत.
३. उगवण्यासाठी प्रथम आपण पेरलं पाहिजे. उगवण्याआधी पेरण्याची क्रिया असते, आपल्याला काही मिळण्यापूर्वी आपण दिलं पाहिजे. जळण घालण्यापूर्वीच शेकोटीतून उष्णता मिळण्याची आपण अपेक्षा करू शकत नाही. काही माणसं देण्यापूर्वीच सतत मिळण्याची वाट पहात असतात. असं वागून चालत नाही.
४. आपण जेव्हा बी पेरतो तेव्हा एकच फळ उगवत नाही—आपल्याला

कितीतरी पटीनं पीक मिळतं. आपण जर सकारात्मकतेचं बी पेरलं तर कितीतरी पटीनं सकारात्मकतेचं पीक आपल्याला मिळेल आणि आपण जर नकारात्मकता पेरली तर अनेकपटीनं नकारात्मकतेचं पीक मिळेल. लोक नेहमीच निसर्गनियमांच्या विरुद्ध जाताना दिसतात.

५. आपण ज्या दिवशी पेरतो त्याच दिवशी उगवत नसतं हे शेतकऱ्याला माहीत असतं. पेरणी आणि कापणी यामध्ये एक निश्चित कालावधी असतो.

भौतिकशास्त्रातील नियम या ठिकाणी लागू होतो. प्रत्येक क्रियेला तेवढ्याच शक्तीची आणि उलट दिशेने प्रतिक्रिया असते. बहुतेक वेळा लोक परिणाम बदलायचा प्रयत्न करतात आणि कारण तसंच राहतं. आपण आपल्या मनाला सतत सकारात्मकतेचं खाद्य पुरवलं पाहिजे. नाहीतर मनाची पोकळी आपोआप नकारात्मकतेने भरून जाते. जेम्स ॲलनने 'ॲज अ मॅन थिंक्थ' या पुस्तकात जे म्हटलंय तेच पूर्वीच्या अनेक सुज्ञ लोकांनी सांगून ठेवलंय. माणसाचं मन एखाद्या बागेसारखं असतं. आपण जर चांगलं बी पेरलं तर आपली बाग चांगली होईल, फुलेल-फळेल; पण आपण जर काहीच पेरलं नाही तर दुसरंच काहीतरी उगवेल आणि ते तण असेल. हाच आहे निसर्गाचा नियम. आपल्या आयुष्याबद्दलही हेच खरं असतं. मी तर याच्याही पुढे एक पाऊल जाऊन म्हणतो की आपण जरी चांगलं बी पेरलं तरी तण उगवतंच. तण काढण्याची प्रक्रिया कायम चालू ठेवावी लागते.

एका भांड्यामध्ये पाणी ओतलं आणि ते शून्य तपमानाखाली ठेवलं तर ते गोठेल. यात आश्चर्य असं काहीच नाही, हा निसर्गाचा नियमच आहे. खरं म्हणजे अशा परिस्थितीत हेच घडेल.

आपले विचारच सर्व गोष्टींना कारणीभूत ठरत असतात.
तुम्ही विचार पेरता आणि कृती उगवते.
तुम्ही कृती पेरता आणि सवय उगवते.
तुम्ही सवय पेरता आणि चारित्र्य उगवते.
तुम्ही चारित्र्य पेरता आणि नियती उगवते.
आणि या सगळ्याची सुरुवात विचाराने होते.

आकर्षणाचे नियम

आपल्याला हव्याहव्याशा वाटणाऱ्या गोष्टीच आपल्याला मिळतात असे नाही, तर आपण प्रत्यक्षात जसे आहोत त्याला मिळत्याजुळत्या अशाच गोष्टी आणि व्यक्ती आपण आपल्याकडे आकर्षून घेत असतो. या संदर्भात 'समानशीले व्यसनेषु सख्यम्' हे वचन खरोखरच सार्थ आहे.

नकारात्मक विचाराचे लोक धोकादायक असतात. ते इतर नकारात्मक लोकांना स्वत:कडे ओढतात, त्यांचा प्रतिसाद हा नकारात्मक असतो आणि तो कार्यास बाधक असतो. यातून वाईट तेच निष्पन्न होईल असंच ते घोकत राहतात आणि नेमकं घडतंही तसंच.

कुठल्याही कार्यक्रमात किंवा समारंभात यशस्वी लोक नेमके एकत्र येतात, याचं तुम्ही कधी निरीक्षण केलं आहे का? अपयशी माणसं इतर अपयशी माणसांना बरोबर हुडकून काढतात आणि तक्रारींचा व कुरकुरींचा पाढा वाचत बसतात.

मुळात आपण स्वत: जसे आहोत, तसेच मित्र आपल्याला मिळतात. आपल्याला जे हवेत तसे मित्र मिळतातच असे नाही.

९. नियोजन आणि तयारी करण्याची इच्छा नसणे

विजयी व्हावं, यशस्वी व्हावं असं सगळ्यांनाच वाटत असतं पण त्यासाठी आवश्यक ती तयारी आणि कष्ट करायला फारच थोडे लोक तयार होतात.

—व्हिन्स लोंबार्डी

बहुसंख्य लोक आपल्या संपूर्ण आयुष्याची आखणी करण्यापेक्षा मौजमजेच्या कार्यक्रमांची आखणी करण्यात अधिक वेळ घालवतात.

तयारी

तयारीतून आत्मविश्वास येतो आणि तयारी म्हणजे दुसरंतिसरं काही नसून योजनांची आखणी आणि सराव असतो. विजेते स्वत:वरती ताण घेतात. हा ताण जिंकण्याच्या काळजीचा नसतो, तर त्यासाठीच्या तयारीचा असतो.

सराव नसेल तर आपला खेळ खराब होतो. कारण आपण जसा सराव करू

तसं आपण खेळतो. यश आणि अपयश याच्यातील फरक म्हणजे अगदी योग्य तेच करणं आणि जवळजवळ योग्य ते करणं यातील फरक आहे.

संपूर्ण मानसिक आणि शारीरिक तयारी हे त्याग आणि स्वयंशिस्त यांचं फलित असतं. सामान्य असणं सोपं आहे, परंतु उत्तम असणं फार कठीण आहे. म्हणूनच सामान्य माणसं सोपा मार्ग स्वीकारतात.

कोणत्याही क्षेत्रात यश मिळवण्यासाठी तयारी ही अत्यावश्यक बाब आहे.

ध्येय + तत्त्व + नियोजन + चिकाटी + सहनशीलता+ स्वाभिमान = तयारी

तयारीतूनच आत्मविश्वास येतो

तयारी म्हणजे अपयश सहन करणं; ते स्वीकारणं कधीही नव्हे. याचा अर्थ अपयशी न वाटता अपयशाला सामोरं जाण्याचं धैर्य असणं; हिरमोड झाला तरी धीर न सोडणं.

तयारी म्हणजे स्वत:च्या चुकांमधून शिकणं. चुका करण्यात गैर काहीही नाही. आपल्या सर्वांच्या हातून त्या होतात. मूर्ख माणूस एकच चूक दोनदा करतो. चूक करून जो माणूस ती दुरुस्त करत नाही तो मोठी चूक करत असतो.

चूक झालीच तर काय करायला हवं?

- पटकन चूक कबूल करणं
- त्या चुकीतच गुंतून न राहणं
- चुकीपासून शिकणं
- पुन्हा तीच चूक न करणं
- कोणाला दोष न देणं किंवा कारणं न सांगणं

तयारी नसेल तर ताण निर्माण होतो. तयारी, सराव आणि कठोर परिश्रम यांना पर्याय नाही. नुसती इच्छा असून काही होत नाही. पोकळ आशावाद, भाबडी आशा बाळगून आणि चांगले चिंतून काही होत नाही. केवळ तयारीच्या बळावरच तुम्हाला स्पर्धेत पुढं जाता येईल.

पुरेशी तयारी झाली नसेल तर कामाच्या ताणामुळे माणूस कोलमडून जाऊ शकतो. पाणी ज्याप्रमाणे उताराच्या दिशेनं वाहतं, त्याप्रमाणे यश हे तयारी केलेल्या माणसाच्या दिशेने धावतं. जुजबी प्रयत्नांमुळे तसाच जुजबी लाभ होतो.

पुढील गोष्टींमधून चिकाटी दिसून येते:

- ध्येय
- तयारी
- सहनशक्ती
- तत्त्वप्रणाली
- स्वाभिमान
- आराखडा/योजना
- त्यासाठी मोजण्यात येणारी किंमत
- सराव
- सकारात्मक दृष्टिकोन

स्वत:ला पुढील गोष्टी विचारा:

- तुमच्या समोर एक निश्चित ध्येय आहे का?
- तुम्ही प्रत्यक्ष कृतीसाठी काही निश्चित योजना तुम्ही तयार केली आहे का?
- तयारी करण्यासाठी तुम्ही किती कष्ट घेत आहात?
- तुमच्या ध्येयासाठी तुम्ही किती किंमत द्यायला तयार आहात? त्यासाठी कुठल्या टोकापर्यंत जाण्याची तुमची तयारी आहे?
- आवश्यक तेवढा काळ थांबण्याएवढी सहनशीलता तुमच्यात आहे का?
- हाती घेतलेल्या कार्यात उत्कृष्टता प्राप्त होईपर्यंत सराव करण्याची तुमच्या मनाची तयारी आहे का?
- विशिष्ट तत्त्वांना प्रमाण मानून तुम्ही त्यांचं पालन करता का?
- तुमच्या कर्तृत्वाचा व कामगिरीचा सार्थ अभिमान तुम्हाला वाटतो का?
- 'करणारच' अशी जिद्द तुमच्या मनोवृत्तीत आहे का?

१०. युक्तिवाद करत आपल्या कृतीचे समर्थन करत राहणे

यशस्वी झालेल्या व्यक्ती एखादेवेळी आपल्या यशाचे विश्लेषण करतात पण युक्तिवाद करताना झाल्या गोष्टीचं समर्थन करत बसत नाहीत. तो पराजितांचा खेळ असतो.

आपण यशस्वी का झालो नाही हे सांगण्यासाठी पराभूत माणसं खंडीभर कारणं पुढं करतात.

अशा काही कारणांची ही झलक बघा.

- मी कमनशिबी आहे.
- मी चुकीच्या नक्षत्रावर जन्माला आलोय.
- अजून मी तेवढा मोठा नाही/लहान आहे.
- माझं ते वय आता उलटून गेलंय.
- मी असहाय/(अमुक एका) अडचणीमुळे मी असमर्थ आहे.
- मी काही फार हुशार नाही.
- मी दिसायला चांगला नाही.
- माझा वशिला नाही.
- माझ्याजवळ पुरेसा पैसा नाही.
- माझ्याजवळ पुरेसा वेळ नाही.
- सध्या आर्थिक परिस्थिती चांगली नाही.
- मला जर संधी मिळाली असती तर...
- माझ्यावर कुटुंबाचा भार नसता तर...
- मला याहून चांगलं (श्रीमंत, बड्या घरचं) स्थळ मिळालं असतं तर...

ही यादी कितीतरी लांबवता येईल.

माकडं कशी पकडतात?

माकडवाले माकडाचा हात फक्त आत जाईल एवढेच भोक असलेलं एक खोकं वापरतात. खोक्यात शेंगा ठेवतात. माकड आत हात घालून शेंगा हातात घेतं आणि आता त्याच्या हाताची मूठ होते. माकड हात बाहेर काढण्याचा प्रयत्न करतं, परंतु खोक्याचं भोक हात आत जाईल एवढंच मोठं असतं आणि मूठ बाहेर काढायला लहान पडतं. आता माकडानं ठरवायचं असतं की शेंगा टाकून मोकळं व्हायचं का शेंगा मुठीत ठेवून अडकून बसायचं आणि माकडवाल्याच्या तावडीत सापडायचं. माकड कशाची निवड करत असेल ते सांगता येईल का तुम्हाला? तुम्ही बरोबर ओळखलंत, ते शेंगा पकडून अडकून राहतं आणि माकडवाल्याच्या हातात सापडतं.

आपलं वागणंही माकडापेक्षा काही वेगळं नसतं. आपण अशाच कुठल्यातरी शेंगा पकडून राहतो, त्यामुळे आपल्याला आयुष्यात पुढे जाता येत नाही. निरर्थक युक्तिवाद करत आपण आपल्या अपयशाचे समर्थन करत राहतो. 'मी हे करू शकलो नाही कारण...' आणि कारण नंतर जे काही येते त्या शेंगा असतात, ज्या आपण पकडून ठेवलेल्या असतात, ज्या आपल्याला मागे ओढतात.

समर्थनपर युक्तिवाद, फाजील वादविवाद असले प्रकार यशस्वी माणसं करत नाहीत. माणूस नुसतीच कारणं सांगतो, का दिलेल्या कामाचे ठोस परिणाम दाखवतो यावर तो यशस्वी होईल का नाही ते ठरतं. काम होण्यामागची कारणं नव्हे तर प्रत्यक्ष पूर्ण झालेलं काम विचारात घेतलं जातं.

अपयशासाठी चांगला सल्ला म्हणजे—विचार करू नका, विचारू नका आणि ऐकू नका. फक्त युक्तिवाद करत राहा. सबबी सांगत राहा.

११. पूर्वीच्या चुकांमधून न शिकणे

जी माणसं इतिहासातून बोध घेत नाहीत त्यांचा नाश निश्चित आहे. तुमची मनोभूमिका जर योग्य असेल तर अपयश हा एक शिक्षक आहे. अपयश हा चुकलेला मार्ग आहे, रस्त्याचा शेवट नाही. यात विलंब आहे, पण पराभव नाही. चुकांनाच आपण अनुभव म्हणतो.

काही माणसं जगतात आणि शिकतात, काही माणसं नुसतीच जगतात. शहाणी माणसं आपल्या चुकांपासून बोध घेतात. अधिक शहाणी माणसं इतरांच्या चुकांपासून शिकतात. फक्त स्वत:च्याच चुकांतून शिकावं एवढं आपलं आयुष्य मोठं नसतं.

१२. संधी ओळखण्याची क्षमता नसणे

संधी या अडथळ्याचे व अडचणींचे रूप घेऊन येतात म्हणून बहुतांश लोक त्यांना ओळखू शकत नाहीत. एक लक्षात ठेवा—जेवढा अडथळा मोठा, तेवढी संधी मोठी.

१३. भीती

भीती ही खरी किंवा काल्पनिक असू शकते. भीतीमुळे लोक अनेक चमत्कारिक गोष्टी करतात. मुळात पुरेशा माहितीच्या अभावी भीती निर्माण होते. भीतीच्या आवरणाखाली जगणं म्हणजे भावनिक बंदिवासात राहणं. भीतीमुळे असुरक्षित वाटतं, आत्मविश्वास हरपतो आणि चालढकल करण्याची प्रवृत्ती बळावते. भीतीमुळे आपल्या सुप्त शक्तीचा आणि क्षमतेचा नाश होतो. भीतीमुळे आपण तर्कशुद्ध विचार करू शकत नाही. भीतीमुळे स्नेहसंबंध बिघडतात; आणि आपल्या आरोग्यावरही अनिष्ट परिणाम होतो.

सर्वत्र आढळणाऱ्या भीतीचे काही प्रकार–

- अपयशाची भीती
- अज्ञाताची भीती
- तयारी नसल्याची भीती
- चुकीचा निर्णय घेण्याची भीती
- अव्हेरले जाण्याची भीती

काही प्रकारच्या भीतीचं वर्णन करता येतं, परंतु काही प्रकारच्या भीती फक्त जाणवतात. भीतीतून अस्वस्थता निर्माण होते. अस्वस्थतेमुळे अतार्किक विचारांना मोकाट वाव मिळतो आणि कुठल्याही समस्येचं उत्तर शोधण्याची प्रक्रिया भंग पावते. तोंड न देताच पळून जाणं हीच भीतीवरील सर्वसाधारण प्रतिक्रिया असते. पळून जाण्यानं आपण आपल्या सुरक्षित वर्तुळात येतो आणि भीतीचा पगडा तात्पुरता कमी होतो, परंतु कारण तसंच राहतं. काल्पनिक भीतीमुळे समस्या तीव्र भासू लागते. भीती हाताबाहेर जाऊ शकते आणि त्यामुळे सुख आणि सहसंबंध लोप पावतात.

प्रत्यक्ष अपयशापेक्षाही अपयशाची भीती वाईट असते. एखाद्याच्या बाबतीत घडणारी अपयश ही काही सर्वात वाईट गोष्ट नसते. जी माणसं प्रयत्नच करत नाहीत ती आधीच अपयशी झालेली असतात. लहान मुलं चालायला शिकतात तेव्हा सारखी पडतात; परंतु ती परत उठतात कारण त्यांच्या दृष्टीने ते पडणं

म्हणजे अपयश नसतं. ती जर निराश झाली तर कधीच चालायला शिकणार नाहीत. भीतीपायी गुडघे टेकून जगण्यापेक्षा ताठ उभं राहून मरणाला सामोरं जाणं चांगलं.

१४. बुद्धीचा उपयोग करण्याची क्षमता नसणे

अल्बर्ट आइनस्टाइन एकदा म्हणाले होते, "मला असं वाटतं की मी माझ्या आयुष्यात माझ्या बौद्धिक क्षमतेच्या फक्त २५% क्षमताच मी वापरली."

विल्यम जेम्स यांच्या मते माणसं आपल्या क्षमतेच्या फक्त १० ते १२ टक्के क्षमताच उपयोगात आणतात.*

अनेक लोकांच्या आयुष्यातील दुर्दैवाचा भाग असा असतो की ते मरतात तेव्हा त्यांच्यातील क्षमता न वापरताच संपून गेलेल्या असतात. खरं म्हणजे आयुष्य ते पूर्णपणे, मनापासून जगलेलेच नसतात. झिजण्यापेक्षा ते गंजतात. मी गंजण्यापेक्षा झिजणं पसंत करीन. आयुष्यातील सर्वात क्लेशकारक शब्द म्हणजे, 'मी ते करायला हवं होतं.'

गंजणं आणि सहनशक्ती यांचा गोंधळ करू नका. गंजणं म्हणजे आळस आणि निष्क्रियता असते. सहनशीलता हा जागरूक निर्णय असतो. त्यामध्ये कृतिशीलता, चिकाटी आणि सातत्य असतं.

एका वयोवृद्ध माणसाला कोणीतरी विचारलं, "आयुष्यातील सर्वात मोठं ओझं कोणतं?" त्या वयोवृद्ध माणसाने दु:खाने उत्तर दिलं, "भार न्यायला काहीही नसणं."

१५. शिस्तीचा अभाव

काही माणसं आपलं ध्येय कधीच का गाठू शकत नाहीत असा प्रश्न कधी तुम्हाला पडला आहे? पीछेहाट आणि संकटं यांनी ते सारखे त्रासलेलेच का असतात? काही लोकांना सतत यश मिळतं आणि काहींच्या वाट्याला सतत अपयशांचीच मालिका येते. आयुष्यात मौल्यवान असं जे काही मिळतं ते शिस्तीशिवाय मिळालेलं नसतं; मग ते यश खेळात, ॲथलेटिक्समध्ये, शिक्षणात

---

* *'द होल पर्सन'*–विल्यम जेम्स (एमडीआरटी टाइमलेस ट्रेझर, पृ. १६२.)

किंवा धंद्यात, कशातही असो.

शिस्त नसलेली माणसं अनेक गोष्टी करण्याचा प्रयत्न करतात, परंतु कोणत्याही गोष्टीबाबतीत ती बांधील नसतात. स्वत:ला मुक्त विचारवंत म्हणवणाऱ्या काही लोकांनी शिस्तीच्या अभावाचाच स्वातंत्र्य असा अर्थ लावलाय. मी जर विमानात बसलो तर वैमानिकाने शिस्तीने वागावं आणि त्याला काय वाटतं ते त्याने करण्यापेक्षा त्यानं जे करायला हवं तेच करावं अशी माझी इच्छा असते. 'मी स्वतंत्र आहे. नियंत्रणकक्षामधल्या कोणीही मला काय करायचं ते सांगू नये' असं तो वैमानिक म्हणू लागला तर अनर्थ ओढवेल. अनेकांच्या प्राणांवर ते बेतेल.

सातत्य नसणं हे बेशिस्तपणाचं लक्षण आहे. शिस्तीमध्ये स्वयंनियंत्रण, त्याग याबरोबर विचलित होण्याचं आणि मोहात पडण्याचं टाळणं या गोष्टींचा समावेश होतो. याचाच अर्थ एकाग्रतेने राहणे. वाफ जेव्हा एके ठिकाणी कोंडली जाते तेव्हाच ती इंजिन पुढे ढकलू शकते. नायगारा धबधब्याचा आपण योग्य पद्धतीने उपयोग केला तरच त्यापासून शक्ती निर्माण होईल.

ससा आणि कासवाची गोष्ट आपल्या सर्वांनाच माहीत आहे. ससा त्याच्या वेगाबद्दल बढाया मारायचा. त्याने एक दिवस कासवाला शर्यतीचं आव्हान दिलं. कासवाने ते आव्हान स्वीकारलं. त्यांनी कोल्ह्याला परीक्षक नेमलं आणि त्याने शर्यतीचे सुरुवातीचं आणि शेवटचं ठिकाण निश्चित केलं. शर्यतीला सुरुवात झाली आणि कासव शांतपणे चालत राहिलं. ससा जोरात पळाला. त्याने कासवाला मागं टाकलं. शर्यत जिंकण्याची त्याला पूर्ण खात्री असल्यामुळं त्यानं एक डुलकी काढायचं ठरवलं. तो झोपेतून जागा झाला, त्याला शर्यतीची आठवण झाली आणि त्याने पळायला सुरुवात केली. परंतु कासव आधीच शेवटच्या रेषेपाशी पोचलेलं आहे आणि त्याने शर्यत जिंकलेली आहे असं त्याला दिसलं.

सातत्य असण्यासाठी शिस्तीची गरज असते आणि अनियमित, अनिश्चित, अर्धवट प्रयत्नांपेक्षा सातत्य अधिक फलदायक ठरतं.

शिस्त आणि पश्चात्ताप दोन्ही क्लेशकारकच असतात. बहुतेक लोकांना या दोन्हीमधून एकाची निवड करावी लागते. दोन्हीपैकी अधिक क्लेशकारक काय असतं?

प्रमाणापेक्षा जास्त स्वच्छंदी वातावरणात आणि शिस्तीच्या अभावात वाढलेली मुलं स्वत:चा, आईवडिलांचा किंवा समाजाचा आदर करत नाहीत, तसंच जबाबदारी स्वीकारताना त्यांना फार त्रास होतो.

१६. आत्मप्रतिष्ठेचा अभाव

आत्मसन्मान आणि स्वत:ची किंमत नसल्याचं लक्षण म्हणजे आत्मप्रतिष्ठेचा अभाव. यामुळे माणसे स्वत:ला आणि इतरांना दोष देतात. अहंकार चालकाची जागा घेतो. त्यामुळे एखादी महत्त्वाची गोष्ट साध्य करण्यापेक्षा अहंकाराच्या आहारी जाऊन एकांगी निर्णय घेतले जातात. स्वत:बद्दल मनात गौण प्रतिमा असलेली स्वाभिमानशून्य माणसं सतत स्वत:चं स्थान सिद्ध करण्याचा प्रयत्न करत असतात. ते स्वत:ला शोधत असतात. परंतु स्वयं कधी सापडत नसतो, तो निर्माण करायचा असतो.

निरुद्योगीपणा आणि आळस हे स्वाभिमान नसल्याचे परिणाम आहेत. अत्यंत दणकट असलेल्या लोखंडालाही खाऊन टाकणाऱ्या गंजाप्रमाणे आळशीपणा भयंकर घातक असतो.

१७. ज्ञानाचा अभाव

स्वत:च्या अज्ञानाची जाणीव होणं ही ज्ञानाकडे जाण्याची पहिली पायरी आहे. माणसाला जो जो अधिक ज्ञान प्राप्त होत जातं, तो तो त्याला आपल्या अज्ञानाचं अधिक तीव्रतर भान येत जातं. आपल्याला सर्व ज्ञात आहे असं ज्याला वाटत असतं त्यालाच अधिक शिकण्याची गरज असते.

अज्ञानी माणसांना आपण अज्ञानी आहोत हेच माहीत नसतं. आपल्याला ज्ञान नाही हेच त्यांना माहीत नसतं. खरं म्हणजे माणसाची दिशाभूल करणारा ज्ञानाचा आभास ही अज्ञानाहूनही मोठी समस्या असते.

१८. दैववादी मनोवृत्ती

आयुष्यात आपले जे काही स्थान आहे किंवा आपली जी काही स्थिती आहे तिला आपणच जबाबदार आहोत हे दैववादी लोक स्वीकारू शकत नाहीत.

यश आणि अपयश दोन्हीही ते नशिबावरच सोडतात. ते स्वत:ला दैवाच्या हवाली करतात. पत्रिकेमध्ये आणि नशिबात पूर्वीच लिहून ठेवलेलं म्हणून सांगण्यात येणारं भविष्य ते स्वीकारतात आणि त्यावर विश्वास ठेवतात. आपण कितीही प्रयत्न केले तरी जे घडायचं तेच घडतं असं त्यांना वाटत असतं. म्हणूनच ते कधीही प्रयत्न करत नाहीत आणि जीवनात आत्मसंतुष्ट राहतात. गोष्टी घडवायच्याऐवजी ते गोष्टी घडण्याची वाट पाहतात. कोणत्याही अपयशी माणसाला विचारा, त्याच्या दृष्टीने यश हा नशिबाचाच भाग असतो.

दुबळ्या मनाची माणसं हस्तसामुद्रिक, ज्योतिषी आणि आपल्याजवळ दैवी सिद्धी असल्याचा दावा करणाऱ्या भोंदू माणसांच्या जाळ्यात सहज अडकतांत.

उथळ मनाची माणसं नशिबावर विश्वास ठेवतात. सामर्थ्य आणि निर्धार असलेली माणसं कारण आणि परिणाम यावर विश्वास ठेवतात. काही माणसं सशाचा पाय मिळणं हे भाग्याचं लक्षण समजतात, पण सशाच्या दृष्टीने हे भाग्याचं लक्षण असतं का?

आपण कमनशिबीच आहोत असं काही लोक मानतात.

आपल्याला दुर्दैवी मानणारे लोक जीवनातल्या प्रत्येक घटनेकडे दैववादी भूमिकेतून बघतात. अशा लोकांना एखादं काम मनापासून करायचं नसतं तेव्हा ते म्हणतात:

- "बघतो एकदा करून."
- "बघतो जमतंय का ते."
- "एकदा गाजराची पुंगी वाजवून बघतो."
- "यात माझं काहीच जाणार नाही."
- "जाऊदे, नाहीतरी मी फारसे प्रयत्न केलेच नाहीत."

अशा माणसांच्या बाबतीत अपयश हे ठरलेलंच असतं. कारण सर्व शक्ती पणाला लावून निर्धाराने ते कधी कामाला भिडतच नाहीत. त्यांच्यामध्ये धैर्य, सर्वस्व झोकून देण्याची वृत्ती आणि आत्मविश्वास नसतो. ते कामाला सुरुवातच सुस्तपणे, अतिशय ढिलाईने करतात. ठामपणे प्रयत्न करतच नाहीत. आणि अर्थातच मग अपयश आले की स्वत:ला कमनशिबी समजतात.

एकदा एका माणसाने शर्यतीचा घोडा विकत आणून तबेल्यात बांधला. तबेल्यावर पाटी लावली, 'जगातील सर्वात वेगवान घोडा'. घोडा तंदुरुस्त राहावा या दृष्टीने त्याच्या मालकाने त्याला व्यायाम किंवा प्रशिक्षण काहीच दिलं नाही. त्याने घोड्याला एका शर्यतीत उतरवलं पण त्याचा नंबर शेवटी आला. त्या मालकाने लगेच तबेल्यावरची पाटी बदलली, 'घोडा वेगवान, जग त्याहूनही गतिमान'. निष्क्रियतेमुळे किंवा जे करणं आवश्यक आहे ते न केल्याने लोक अपयशी होतात आणि नशिबाला दोष देतात.

प्रयत्नानेच यश मिळते

दूरदृष्टी, धैर्य आणि गांभीर्य नसेल तर आयुष्य म्हणजे अंधारात चाचपडणं ठरतं. क्षुद्र, आळशी आणि कमकुवत मनाची माणसं कमीत कमी संघर्ष असलेला सोपा मार्ग स्वीकारतात.

१५ सेकंदांच्या शर्यतीसाठी क्रीडापटू १५-१५ वर्षं तयारी करतात. ते नशीबवान आहेत का त्यांना विचारा. कसून सराव केल्यानंतर क्रीडापटूंना कसं वाटतं ते विचारा. त्याला सर्वस्व दिल्यासारखं वाटतं असे तो सांगेल. आणि जर त्याला तसं वाटत नसेल तर याचा अर्थ त्याने पुरेसा कसून सराव केलेला नाही.

जगात न्याय नाही असे पराभूतांना वाटते. ते फक्त स्वत:च्या अपयशाचा आणि अडचणींचाच विचार करतात. जो माणूस पूर्ण तयारीनिशी स्पर्धेत उतरतो आणि अजूनही चांगला खेळत असतो त्यालाही आयुष्यात तितक्याच अडचणी आलेल्या असतात, आणि त्यातून त्याने मार्ग काढलेला असतो हे ही माणसं लक्षातच घेत नाहीत. जेते आणि पराभूत यांच्यात हाच फरक असतो. *जो जेता ठरतो, त्याची क्लेश सहन करण्याची ताकद वाढत जाते. कारण अखेरीस त्याचं प्रशिक्षण हे नुसतं त्या त्या प्रसंगापुरतंच उपयुक्त ठरतं असं नाही, तर त्यातून त्याच्या सर्वांगीण उन्नतीला चालना मिळते आणि त्याच्या चारित्र्याची जडणघडण चांगल्या प्रकारे होते.*

स्वत:ची उन्नती स्वत:च साधणाऱ्यांनाच नशीब साथ देते.

एका गावात एकदा नदीला मोठा पूर आला होता. सर्वजण गाव सोडून सुरक्षित जागी जात होते. याला अपवाद एक माणूस होता. तो म्हणाला, ''देव मला वाचवेल. माझा विश्वास आहे.'' पाण्याची पातळी वाढल्यावर एक माणूस जीप घेऊन त्याला वाचवायला आला. त्यानं नकार दिला आणि म्हणाला, ''देव मला वाचवेल. माझा विश्वास आहे.'' पाण्याची पातळी अजून वाढली आणि तो माणूस दुसऱ्या मजल्यावर गेला. एक होडी त्याच्या मदतीसाठी आली. ''देव मला वाचवेल. माझा विश्वास आहे.'' असं म्हणत त्याने पुन्हा नकार दिला. पाण्याची पातळी वाढत राहिली आणि तो माणूस छपरावर चढला. त्याला वाचवायला हेलिकॉप्टर आलं; परंतु तो माणूस म्हणाला, ''देव मला वाचवेल. माझा विश्वास आहे.'' आणि शेवटी तो बुडाला. तो जेव्हा देवाघरी पोचला तेव्हा त्याने देवाला रागाने विचारले, ''माझा तुझ्यावर पूर्ण विश्वास होता. माझ्या प्रार्थनेकडे दुर्लक्ष करून तू मला का बुडू दिलंस?'' देवाने उत्तर दिलं, ''तुझ्यासाठी जीप, होडी, हेलिकॉप्टर कोणी पाठवलं असं तुला वाटतंय?''

दैववादी मनोवृत्तीपासून दूर राहण्याचा एकमेव मार्ग म्हणजे आपल्यावरील जबाबदारीचा स्वीकार करणं आणि नशिबापेक्षा निसर्गाच्या कार्यकारणभावाच्या नियमावर विश्वास ठेवणं. आयुष्यात काहीही साध्य करण्यासाठी वाट पाहणं, आशा किंवा इच्छा करणं यापेक्षा योग्य कृती, तयारी आणि नियोजन यांची आवश्यकता असते.

योग्य माणसाच्या पाठीशी नशीब उभे राहते.

अलेक्झांडर ग्रॅहॅम बेलची पत्नी बहिरी होती. तिला ऐकू यावे म्हणून श्रवणयंत्राचा शोध लावण्याचा आटोकाट प्रयत्न तो करत होता. त्याला श्रवणयंत्राचा शोध लागला नाही, परंतु या सगळ्या धडपडीतून त्याला टेलिफोनच्या संकल्पनेचा सैद्धांतिक शोध लागला. याला तुम्ही नशीबवान म्हणाल काय?

संधी आणि तयारी यांचा जेव्हा समन्वय होतो तेव्हाच नशीब साथ देतं. प्रयत्न आणि तयारी नसेल तर नशीबही साथ देत नाही.

नशीब

त्यानं काम केलं दिवसभर
आणि श्रमला तो रात्रभर.
त्यानं मौजमजा सोडली
आणि सोडलं काही गोष्टींचं सुख.
त्यानं अवघड पुस्तके वाचली,
नव्या गोष्टी आत्मसात केल्या
आणि पुढे मुसंडी मारली,
यशस्वी होण्यासाठी.
त्यानं उदंड कष्ट घेतले,
आत्मविश्वासानं आणि धैर्यानं.
तो पुढे झेपावत राहिला
आणि तो जेव्हा यशस्वी ठरला,
तेव्हा लोक म्हणाले–
नशीबवान आहे तो!

—अज्ञात

१९. ध्येयाचा, जीवनाच्या उद्दिष्टाचा अभाव

गंभीर अपंगत्वावर मात केलेल्या लोकांच्या कहाण्या वाचल्यावर त्यांच्या दुर्दम्य इच्छाशक्तीचा प्रत्यय येतो. आयुष्यात त्यांच्यासमोर एक ध्येय होतं. परिस्थिती अत्यंत प्रतिकूल असतानाही आपण काही करू शकतो हे दाखवण्याची जिद्द उरी बाळगून ते प्रयत्न करीत राहिले आणि त्या प्रयत्नात ते यशस्वीही ठरले.

लहानपणीच पक्षाघाताच्या झटक्याने पाय लुळे पडल्याने चालताही येत नव्हते अशी विल्मा रूडॉल्फ ही इच्छाशक्तीच्या जोरावर १९६० च्या ऑलिम्पिकमध्ये सर्वात वेगवान धावपटू ठरली. तिने तीन सुवर्णपदके जिंकली.

लहानपणी दोन्ही पाय भाजल्यामुळे पंगू बनलेल्या ग्लेन कनिंगहॅमने

इच्छाशक्तीच्या जोरावर मोठेपणी एक मैल धावण्याच्या शर्यतीत जागतिक विक्रम केला.

लहानपणीच पोलिओमुळे अपंग झालेल्या एका मुलीने पायांतील शक्ती परत मिळवण्यासाठी वयाच्या पाचव्या वर्षी पोहायला सुरुवात केली. जबरदस्त इच्छाशक्तीमुळे तिने तीन स्पर्धांमध्ये जागतिक विक्रम केले. १९५६ मध्ये मेलबर्न येथील ऑलिम्पिकमध्ये सुवर्णपदक मिळवले. तिचं नाव आहे शेली मान.

जेव्हा ध्येय आणि दिशा नसते तेव्हा त्या माणसाला एकही संधी दिसत नाही. माणसामध्ये जर काही साध्य करण्याची इच्छा असेल, त्या इच्छेच्या पूर्ततेकडे नेणारी दिशा माहीत असेल आणि एकाग्रतेने सर्वस्व झोकून देण्याची तयारी असेल, मेहनत करण्यासाठी आवश्यक ती शिस्त असेल तर इतर गोष्टी सहज येतात. या गोष्टी तुमच्याजवळ नसतील तर इतर सगळ्या गोष्टी असूनही काही उपयोग नाही.

चारित्र्य हा पाया आहे. त्यावर यशाची इमारत उभी राहते. त्या पायामध्ये मोठा डोलारा सहन करण्याची, पेलण्याची शक्ती असते.

२०. धैर्याचा अभाव

यशस्वी माणसे चमत्काराची किंवा सोप्या जबाबदाऱ्यांची, कामांची अपेक्षा करत नाहीत. अडथळ्यांवर मात करण्यासाठी ते धैर्य आणि शक्ती एकवटून कामाला लागतात. काय गमावलं, यापेक्षा काय शिल्लक आहे त्याचा विचार करतात. मनोरथ खरे होत नाहीत; प्रत्यक्ष कृतीचा जोड असलेला दृढ संकल्प आणि उमेद असेल तरच अपेक्षा खऱ्या होतात. कृतिशील प्रार्थनांनाच प्रतिसाद मिळतो. धैर्य आणि चारित्र्य यांचं जे रसायन बनतं ते हमखास यश मिळवून देतं. सामान्य आणि असामान्य यांच्यात हाच फरक आहे.

आपण मानसिक दृष्टीने धैर्यवान होतो तेव्हा आपल्या मनावरील भयाचे दडपण दूर होते आणि संकटांवर मात करण्याची ताकद आपल्याला येते. धैर्य म्हणजे भीतीचा अभाव नसून भीतीवर मात करणे होय. धैर्याशिवाय चारित्र्य

(न्याय आणि सचोटी) अर्थशून्य ठरते. तसेच चारित्र्यशून्य नसलेलं धैर्य म्हणजे अत्याचार होय.

यश कसे मिळवावे? काही मार्गदर्शक सूचना

यश मिळवणं ही गोष्ट एखादा पदार्थ तयार करण्यासारखी आहे. प्रत्येक घटक आणि कृती योग्य प्रमाणात असल्याशिवाय पदार्थ चांगला होत नाही. प्रत्येक घटक उत्तम गुणवत्तेचा आणि योग्य प्रमाणात असला पाहिजे. तो नेमका शिजला पाहिजे; कमी किंवा जास्त शिजवून चालत नाही. तुम्हाला पदार्थ कसा करायचा ते एकदा चांगलं माहीत झालं की चुकतमाकत का होईना तो पदार्थ तुम्ही सहज करू शकता.

एखादं काम चिकाटीनं करणं आणि हटवादीपणानं करणं यात फरक काय? चिकाटीतून 'काम करायचंय' हा दृढसंकल्प प्रकट होतो, तर हटवादीपणातून एखादी गोष्ट मुद्दाम 'करायची नाहीय' हे व्यक्त होत असतं.

तुम्हाला यश कसं मिळवायचं ते माहीत झालं. आता या माहितीचा कसा वापर करायचा ते तुमच्या हातात आहे.

यश मिळवण्यासाठी काही उपयुक्त सूचना:

- जिंकण्यासाठी खेळा, पराभव टाळण्यासाठी खेळू नका.
- इतरांच्या चुकांमधून शिका.
- चारित्र्यवान माणसांशी संबंध ठेवा.
- तुम्हाला जे मिळतं त्यापेक्षा अधिक देण्याची वृत्ती ठेवा.
- कोणतीही गोष्ट घेताना तिची योग्य किंमत चुकवा. ती आयती मिळावी अशी इच्छा ठेवू नका.
- दूरदृष्टीने विचार करा.
- आपली शक्तिस्थाने ओळखा आणि त्यांच्या भक्कम पायावर आपली इमारत उभी करा.
- निर्णय घेताना साकल्याने विचार करा.
- सचोटीशी कधीही तडजोड करू नका.

कृती कार्यक्रम

१. आपलं काम अधिक चांगलं, वेगानं आणि अधिक परिणामकारकरीत्या कसं करता येईल, याबद्दल तीन सूचना लिहा.

१. .....

.....

२. .....

.....

३. .....

.....

२. आपल्या आयुष्यात विविध क्षेत्रांत यश मिळवण्यासाठी उपयुक्त ठरणारे तीन मार्ग सुचवा.

१. कामाच्या ठिकाणी .....

.....

२. घरी .....

.....

३. समाजात .....

.....

३. तुमच्या आयुष्यातील ज्या क्षेत्रांत तुम्हाला शिस्तीचा अभाव जाणवतो त्यांची यादी करा. त्यामुळे काय नुकसान झाले आहे याची नोंद करा. हे नुकसान कसे भरून काढता येईल ते लिहा.

४. यापुढे तुम्हाला जेव्हा प्रतिकूल परिस्थितीशी सामना करावा लागेल तेव्हा थोडं थांबा आणि स्वत:ला दोन प्रश्न विचारा:
या आव्हानातून मला काय शिकता येईल?
या अनुभवाचा मला माझ्या भावी आयुष्यात कसा फायदा करून घेता येईल?

५. यशाची तुमची व्याख्या लिहा.

.....

.....

.....

६. आयुष्यातील तुमची ध्येयं स्पष्ट करा.

.....

.....

.....

ती ध्येयं तुम्हाला महत्त्वाची का वाटतात?

.....

.....

.....

७. विचार करा, गेल्या १० वर्षांत तुमची उद्दिष्टं बदलली आहेत का? असल्यास, का? .....

.....

.....

३

प्रेरणा

दररोज स्वत:ला आणि इतरांना उद्युक्त करणे

माझा दोन गृहीतकांवर विश्वास आहे:

१. बहुतांश माणसं चांगली असतात, परंतु ती अधिक चांगलं काम करू शकतात;

२. बहुतेक लोकांना काय करायचं ते माहीत असतं.

मग काय करायला पाहिजे आणि ते अधिक चांगलं कसं करायचं, हे दोन्ही माहीत असूनसुद्धा लोक तसं का करत नाहीत?

काय कमी पडते तर ती एक ठिणगी–प्रेरणा. स्वावलंबी होऊन व्यक्तिमत्त्व विकास साधण्याविषयी मार्गदर्शन करणाऱ्या काही पुस्तकांत अमुक करा, तमुक करा असं सांगण्याची पद्धत स्वीकारलेली असते. आपली पद्धत वेगळी आहे. मी म्हणतो, ''तुम्ही हे का करत नाही?'' तुम्ही रस्त्यावर लोकांना विचारलंत की काय केलं पाहिजे तर ते तुम्हांला सगळी अचूक उत्तरे देतील. परंतु तुम्ही जर त्यांना विचारलंत की ते हे सगळं करतात का, तर उत्तर 'नाही' असं येईल. उणीव कशाची आहे तर ती प्रेरणेची. माणसाची विचारसरणी, त्याच्या श्रद्धा यातूनच सर्वात मोठी प्रेरणा निर्माण होत असते. याचा अर्थ असा की माणूस जे करतो त्यावर त्याची श्रद्धा असली पाहिजे आणि त्यानं त्याची जबाबदारी स्वीकारली पाहिजे. यासाठीच प्रेरणा होणं महत्त्वाचं असतं. माणसं जेव्हा स्वत:च्या वर्तणुकीची आणि कृतीची जबाबदारी स्वीकारतात तेव्हा त्यांचा आयुष्याविषयीचा दृष्टिकोन सकारात्मक होतो. अशी माणसं व्यक्तिगत पातळीवर आणि व्यावसायिकदृष्ट्या अधिक कार्यक्षम ठरतात. घरी आणि कामाच्या ठिकाणी त्यांचे संबंध सुधारतात. आयुष्य अधिक अर्थपूर्ण आणि परिपूर्ण होतं.

माणसाच्या प्राथमिक शारीरिक गरजा एकदा भागल्या की मग भावनिक गरजा याच सर्वाधिक प्रेरक ठरतात. आपली सर्वसाधारण वर्तणूक 'नुकसान किंवा फायदा' या तत्त्वावर आधारलेली असते. एखाद्या गोष्टीमुळे होणारा फायदा हा नुकसानीपेक्षा अधिक असेल तर ती चालना देणारी शक्ती ठरते. परंतु फायद्यापेक्षा त्रास अधिक असेल तर माणसं त्याच गोष्टीपासून परावृत्त होतात.

फायदा हा दाखविण्यासारखा, स्पष्ट असू शकतो. उदाहरणार्थ, पैशाच्या रूपाने मिळणारी बक्षिसं, सुट्ट्या आणि भेटवस्तू. फायदा हा न दिसणारा पण जाणवणाराही असतो. उदाहरणार्थ, मान्यता, कौतुक, साध्य केल्याची भावना, बढती, वाढ, जबाबदारी, परिपूर्णतेची भावना, उंचावलेली आत्मप्रतिष्ठा, चिंतामुक्त झाल्याचे समाधान, पूर्तता आणि विश्वास.

अंत:प्रेरणा आणि प्रेरणा यामध्ये काय फरक आहे?

मी जगभरात अनेक ठिकाणी नेहमी शिबिरं घेत असतो. मी इतरांना प्रेरणा देऊ शकतो का, असं लोक मला नेहमी विचारत असतात. याला माझं उत्तर, 'नाही' असं आहे. मी इतरांना प्रेरणा देऊ शकत नाही, प्रेरणा ही आपणच स्वत:ला द्यायची असते. अशी चालना इतरांनीही स्वत:ला द्यावी यासाठी मी त्यांना प्रेरित किंवा उद्युक्त करू शकतो आणि करतोही. आपण चालना मिळण्यासाठी अनुकूल वातावरण निर्माण करू शकतो. लोकांना चालना मिळण्यासाठी प्रेरित करायचं असेल तर आपल्याला त्यांच्या गरजा आणि इच्छा-आकांक्षा समजावून घेतल्या पाहिजेत. प्रेरणा आणि उत्पादकता यामध्ये थेट संबंध आहे. जी माणसं कामावरून काढून टाकू नये इतपतच काम करतात अशी माणसं कुठंही काम करत असली तरी कुचकामीच ठरतात.

विचारातील बदलाला आपण अंत:प्रेरणा असं म्हणतो, तर कृतीतील बदलाला प्रेरणेने चालना मिळते.

प्रेरणा ही अग्नीसारखी असते, तिला जर सतत इंधन पुरवलं नाही तर ती विझून जाते. उदाहरणार्थ, व्यायाम आणि आहार यांचा परिणाम दीर्घकाळ टिकत नाही; तुम्हाला त्याचा सतत पुरवठा करावा लागतो, तसंच प्रेरणेच्या बाबतीतही म्हणता येईल. तरीसुद्धा चालनेचा उगम जर अंतर्यामी असलेल्या नीतिमूल्यांवरील दृढविश्वासातून होत असेल तर अशी प्रेरणा दीर्घकाल टिकणारी असते.

प्रेरणा देणारा सर्वात महत्त्वाचा घटक कोणता?—पैसा? नावलौकिक, मान्यता? जीवनमानातील सुधारणा? आपल्या जिवाभावाच्या मंडळीकडून मिळणारी पसंतीची दाद? या सर्वच गोष्टी देणाऱ्या प्रेरणा आहेत.

अनेक अनुभवांवरून असं दिसतं की लोक पैशासाठी बरंच काही करतात, चांगल्या नेत्यासाठी ते त्याहूनही अधिक करतात आणि श्रद्धेसाठी ते सर्वस्वही झोकून द्यायला तयार होतात. जगात सर्वत्र दररोज अशा गोष्टी घडताना दिसतात. श्रद्धेसाठी लोक मरणही पत्करतात. म्हणूनच इथं मी जी वस्तुस्थिती सांगतोय ती लक्षात घ्या: आपण कसं जगतो आणि कसं वागतो याला आपणच

जबाबदार असतो हे सत्य आपण जेव्हा समजून घेतो तेव्हा जीवनाकडे पाहण्याचा आपला दृष्टिकोन बदलतो. तो अधिक चांगला होतो.

चला, पुन्हा एकदा प्रेरणेची व्याख्या करूया.

प्रेरणा देणारा घटक कोणता, ते आपण पाहिलं. पण मग प्रेरणा म्हणजे काय? कृतीला किंवा जाणीवेला ज्यामुळे प्रोत्साहन मिळते त्याला प्रेरणा म्हणतात. उत्तेजन आणि प्रेरणा देणं म्हणजे चालना देणं. जाणीव करून देणं किंवा कृतीसाठी उद्युक्त करणं हीसुद्धा एक प्रकारची प्रेरणाच होय.

प्रेरणा अत्यंत शक्तिशाली असते.एखादी कृती करण्यासाठी मन वळविणं, पटवून देणं, क्रियाशील बनवणं, कार्यप्रवण करणं, प्रत्यक्ष कृतीसाठी तयार करणं हे प्रेरणेमुळेच होऊ शकतं. वेगळ्या शब्दांत सांगायचं तर 'कृतीमागचा हेतू म्हणजेच प्रेरणा' असंही म्हणता येईल. ही एक अशी शक्ती आहे की जिच्यामुळे तुमचं अवघं आयुष्य अक्षरश: बदलून जाऊ शकतं.

आपल्याला प्रेरणा मिळण्याची आवश्यकता तरी का भासते?

प्रेरणा ही आपल्या आयुष्याला गती देणारी शक्ती आहे. 'यशस्वी व्हायचंच' या जिद्दीतून ती निर्माण होते. यश नसेल तर आयुष्यात अभिमान वाटण्यासारखे काही राहात नाही. कामात आणि घरात आनंद आणि उत्साह वाटत नाही. मग पंक्चर झालेल्या वाहनातून धक्के खात, ठेचकाळत केलेल्या प्रवासाप्रमाणे आयुष्य होतं.

आत्मसंतुष्टता हा प्रेरणेचा सर्वात मोठा शत्रू आहे. आत्मसंतुष्टतेतून वैफल्य निर्माण होतं; आणि लोक जेव्हा निराश होतात तेव्हा ते प्रयत्न सोडून देतात कारण कशाला महत्त्व द्यायचं हेच त्यांना समजत नाही.

प्रेरणेचे काम कसे चालते?

प्रेरणा कशामुळे मिळते ह्याची तत्त्वं तुमच्या एकदा लक्षात आली की आपलं ध्येय साध्य करण्यासाठी तुम्ही पुढे जाऊ शकता आणि इतरांनाही प्रेरित करू शकता.

तुमची आंतरिक प्रेरणा म्हणजे तुमची धडाडी, ऊर्मी आणि तुमचा दृष्टिकोन. भावनेला कार्यरूप देण्याचे काम प्रेरणा करते. तुम्हाला इतरांकडून जो प्रतिसाद हवा असतो तो तुमच्या दृष्टिकोनावर अवलंबून असतो. माणसाला सतत कार्यप्रवण ठेवून ध्येयप्राप्तीसाठी लक्ष केंद्रित कसे करता येईल? फार पूर्वीपासून याच्यासाठी क्रीडापटू वापरत असलेला उपाय म्हणजे स्वयंसूचना. स्वयंसूचना म्हणजे आपली कामगिरी आणि सरावाबद्दलचे आशादायक, सकारात्मक विचार वरचेवर मनात आणून, 'आपली कामगिरी चांगली होत आहे, नक्कीच होत आहे,' असे सकारात्मक विचार मनावर ठसविणे. त्यातून आपल्या प्रत्यक्ष कामगिरीला आवश्यक तो आंतरिक उठाव मिळतो. दुसऱ्या शब्दांत सांगायचे तर स्वयंसूचना म्हणजे सकारात्मक दृष्टिकोनातून स्वत:शीच साधलेला संवाद.

प्रेरणेचे दोन प्रकार आहेत: बाह्य आणि अंतर्गत.

बाह्य प्रेरणा

बाह्य प्रेरणा ही बाहेरून मिळते. उदाहरणार्थ, पैसा, सामाजिक मान्यता, प्रसिद्धी किंवा भीती. बाह्य प्रेरणेचे उदाहरण म्हणजे आईवडिलांकडून मार खाण्याची भीती किंवा कामावरून काढून टाकले जाण्याची भीती.

एका कंपनीला निवृत्तिवेतन योजना सुरू करायची होती. ही योजना सुरू करण्यासाठी कामगारांकडून शंभर टक्के सहकार्याची आवश्यकता होती. रमेश सोडून सर्वांनी तिला संमती दिली. योजना अर्थपूर्ण आणि सर्वांच्या हिताची होती. रमेशचा नकार हा एकच अडसर होता. रमेशच्या वरिष्ठांनी आणि सहकाऱ्यांनी त्याला पटवून देण्याचा खूप प्रयत्न केला पण त्यांना यश आलं नाही.

कंपनीच्या मालकाने रमेशला ऑफिसमध्ये बोलावलं आणि म्हटलं, ''रमेश, हे पेन आणि हे निवृत्तिवेतन योजनेत नाव नोंदवण्याचं कागदपत्र. यावर सही कर. तू जर सही केली नाहीस तर या क्षणी तुला कामावरून काढून टाकण्यात येईल.'' रमेशने तत्काळ सही केली. मालकाने रमेशला, आधी सही का केली नाहीस, असं विचारलं. रमेशने उत्तर दिलं, ''तुम्ही

जितक्या स्पष्टपणे योजना समजावून सांगितलीत तितकी कोणीच सांगितली नाही.''

'भय' प्रेरणा

'भय' प्रेरणेचे फायदे:

- काम लवकर होते.
- परिणाम तत्काळ होतो.
- कामे वेळेवर पूर्ण होतात आणि दिरंगाईमुळे होणारे नुकसान वाचते.
- माणसाची कार्यक्षमता अल्प कालावधीपुरती सुधारू शकते.

कार्यक्षमतेत वाढ होते.

वाघ जेव्हा हरणामागे धावतो तेव्हा हरीण त्याला गुंगारा देऊन जीव वाचवते. भक्ष्य हे भक्षकापेक्षा अधिक चपळ ठरलेले आपण अनेकवेळा पाहतो. कारण एक अन्न मिळवण्यासाठी धावतो तर दुसरा स्वत:चा जीव वाचवण्यासाठी.

पिरॅमिडचे बांधकाम गुलामांनी केले असे आपण इतिहासात शिकतो. या गुलामांवर सतत लक्ष ठेवले जात असे आणि कामचुकारपणाबद्दल शिक्षा होत असे. 'भय' प्रेरणेचे तोटे अनेक आहेत:

- ही बाह्य प्रेरणा आहे. म्हणजे जोपर्यंत प्रेरणा देणारा आहे तोपर्यंत काम चालते. प्रेरणा देणारा बाजूला झाला की कामही मंदावते.
- या प्रेरणेमुळे दडपण येते.
- कामगिरी अत्यंत जुजबी, कामचलाऊ, सांगू तेवढेच करण्यापुरती मर्यादित असते.
- 'भय' प्रेरणा दीर्घकाळ चालू राहिल्यास कामगिरी खालावते.
- यामुळे सर्जनशीलता नष्ट होते.
- भीती आणि धाक यालाही काम करणारे निर्ढावतात. मग दरवेळी मोठा बडगा दाखवावा लागतो.

एकदा एका ग्राहकाने एका कर्मचाऱ्याला विचारलं, ''तू कधीपासून इथं कामाला सुरुवात केलीस?'' त्याने उत्तर दिलं, ''त्यांनी जेव्हा मला काढून टाकण्याची धमकी दिली तेव्हापासून.''

प्रोत्साहनपर प्रेरणा

बाह्य प्रेरणा ही प्रोत्साहन, प्रोत्साहनपर बक्षीस, बोनस, केलेल्या वाढीव विक्रीसाठी मिळणाऱ्या दलालीत वाढ, मान्यता इत्यादी स्वरूपांतही असते.

प्रोत्साहनपर प्रेरणेचे फायदे कोणते? महत्त्वाचा फायदा म्हणजे उत्तेजन किंवा प्रोत्साहन जोपर्यंत जोरदार असेल तोपर्यंत प्रोत्साहनपर प्रेरणेचा चांगला उपयोग होतो. तुम्ही खेचराला गाडीला कसं जुंपतात ते पाहिलं आहे का? पुढे गाजरं बांधून त्याला गाडीला जुंपलेले असते. खेचर जर पुरेसे भुकेले असेल, गाजर पुरेसे गोड असेल आणि ओझे पुरेसे हलके असेल तर या प्रोत्साहनपर चालनेचा उपयोग होईल. अधूनमधून खेचराला गाजराचा चावा घेऊ द्यायला हवा, नाहीतर ते निराश होईल. खेचराने सगळीच गाजरे खाल्ली तर त्याचे पोट भरेल आणि गाडी ओढण्यासाठी त्याला पुन्हा भूक लागेपर्यंत तुम्हाला वाट पहावी लागेल. कधी बक्षिसाच्या आशेने–कधी शिक्षेच्या भीतीने (carrot & stick approach) असे करत अधिक काम करायला लावायची ही पद्धत आपल्या इथे धंदा-व्यवसायात सगळीकडे पहायला मिळते. आपण पाहतो, सेल्समन लोक त्यांचं ठरावीक उद्दिष्ट पूर्ण झालं की आपलं काम थांबवतात. याचं कारण म्हणजे त्यांची प्रेरणा त्यांच्या विक्रीच्या वाट्याशी मर्यादित असते. ही प्रेरणा बाह्य असते, आतून येणारी नसते.

आपण सर्वच उद्युक्त असतो– सकारात्मतेने किंवा नकारात्मतेने.

टोरांटोत असताना मी दोन भावांची गोष्ट ऐकली. एका भावाला अंमली पदार्थांचे व्यसन होते, तो दारुडा होता आणि कित्येकदा तो कुटुंबियांना मारहाणही करत असे. दुसरा भाऊ यशस्वी उद्योजक होता, त्याला समाजात मान होता आणि त्याचं कुटुंब आनंदी होतं. एकाच आईवडिलांची दोन मुलं, एकाच वातावरणात वाढलेली, पण इतकी वेगळी कशी, याचा काही लोकांना प्रश्न पडला.

त्यांनी पहिल्या भावाला प्रश्न विचारला, ''तू असा का वागतोस? तुला

अंमली पदार्थांचे व्यसन आहे. तू दारुडा आहेस आणि तू तुझ्या कुटुंबियांना मारहाण करतोस. असं वागायला तू कशामुळे उद्युक्त होतोस?'' तो म्हणाला, ''माझे वडील.'' त्यांनी विचारलं, ''तुझे वडील कसे काय?'' त्याने उत्तर दिलं, ''माझ्या वडिलांना अंमली पदार्थांचे व्यसन होते; ते दारुडे होते आणि ते आम्हांला मारहाण करत. मग माझ्याकडून तुम्ही काय अपेक्षा करणार? म्हणून मी हा असा आहे.''

मग लोक चांगलं वागणाऱ्या त्या दुसऱ्या भावाकडे गेले आणि त्याला तोच प्रश्न विचारला, ''तुझं मात्र इतके व्यवस्थित कसं? यासाठी तुला प्रेरणा कुठून मिळाली?'' आणि कल्पना करा त्याने काय उत्तर दिलं असेल? ''माझे वडील. ते दारू पिऊन आम्हांला मारहाण करत. मी लहानपणीच पक्कं ठरवलं की आपण असं कधीही वागायचं नाही.'' दोघंही भाऊ एकाच गोष्टीतून शक्ती आणि प्रेरणा मिळवत होते. पण एक त्याचा सकारात्मक उपयोग करत होता तर दुसरा त्याची नकारात्मक बाजूच घट्ट पकडून जगत होता.

नकारात्मक प्रेरणेमुळे माणूस सोपा मार्ग निवडतो, पण तो प्रत्यक्षात अधिकच खडतर सिद्ध होतो.

भिन्न लोक भिन्न गोष्टींनी उद्युक्त होतात.

अंतर्गत प्रेरणा आतून येते—जसे स्वाभिमान, ध्येयपूर्तीची, जबाबदारीची जाणीव आणि श्रद्धा.

एक मुलगा नेमाने फुटबॉलच्या सरावाला येत असे. परंतु त्याला कायम राखीव म्हणून खेळावं लागे. त्याला कधीही स्पर्धेच्या संघातून खेळायला मिळालं नाही. तो खेळत असताना त्याचे वडील मैदानाच्या दुसऱ्या टोकाला त्याची वाट पहात बसायचे.

सामने सुरू झाले आणि चार दिवस तो सरावासाठीही आला नाही किंवा पहिल्या तीन फेरीतल्या सामन्यांनाही तो आला नाही. एकदम अंतिम

फेरीतल्या निर्णायक लढतीच्या वेळी तो नेमका उगवला आणि मार्गदर्शकाकडे जाऊन म्हणाला, ''सर, तुम्ही मला कायम राखीवमध्ये ठेवलंत आणि मला कधीही प्रत्यक्ष स्पर्धेत खेळवलं नाहीत. आज तरी मला खेळू द्या.'' मार्गदर्शक म्हणाले, ''हे तर शक्य नाही. तुझ्यापेक्षा चांगले खेळाडू आहेत. हा तर अंतिम सामना आहे. शिवाय आपल्या शाळेचं नाव राखलं पाहिजे. त्यामुळे मी कोणताही धोका पत्करू शकत नाही.'' त्या मुलाने परत विनवणी केली, ''सर, मी वचन देतो मी तुम्हाला निराश करणार नाही. मी विनवणी करतो, कृपा करून मला खेळू द्या.'' त्या मुलाने अशा प्रकारे आधी कधी विनवणी केल्याचे मार्गदर्शकाला आठवत नव्हते. ते म्हणाले, ''ठीक आहे, जा खेळ. पण लक्षात ठेव, हे चुकीचं असूनसुद्धा मी तुला खेळायला परवानगी देतोय आणि शाळेच्या लौकिकाचा प्रश्न आहे. मला मान खाली घालायला लावू नकोस.''

खेळ सुरू झाला आणि तो मुलगा अत्यंत चुरशीने खेळला. चेंडूचा ताबा मिळाला की तो गोलच करत होता. तो उत्कृष्ट खेळाडू ठरला आणि सामना त्यानेच गाजवला. त्याच्या संघाने नेत्रदीपक यश मिळवले.

खेळ संपल्यावर मार्गदर्शक त्याच्याजवळ गेले आणि म्हणाले, ''बेटा, आयुष्यात माझा अंदाज असा कधी चुकला नाही. तुला असं खेळताना मी पूर्वी कधीच पाहिलं नव्हतं. असं कसं झालं? तू इतका चांगला कसा खेळलास?'' त्या मुलाने उत्तर दिलं, ''सर, आज माझे वडील माझा खेळ बघताहेत.'' त्या मुलाचे वडील रोज ज्या जागी बसत तिकडे मार्गदर्शकाने वळून पाहिलं. तिथं तर कोणीच नव्हतं. ''तू जेव्हा सरावासाठी यायचास तेव्हा तुझे वडील तिथे बसलेले असायचे. आज तर तिथे कोणीच दिसत नाहीये.'' त्या मुलाने उत्तर दिले, ''सर, एक गोष्ट मी तुम्हाला कधीच सांगितली नाही. माझे वडील अंध होते. चार दिवसांपूर्वीच ते वारले. आज पहिल्यांदाच ते माझा खेळ वरून बघत आहेत.''

अंतर्गत प्रेरणा

आपण पाहतो, प्रत्यक्ष यशप्राप्ती किंवा स्पर्धेतील विजय यापेक्षाही परिपूर्तीचे समाधान, साफल्याची भावना ही मोठी असते. काम पूर्ण झाल्याचे समाधान

हीच अंतर्गत प्रेरणा होय. ध्येय साकार झाल्यावर होणाऱ्या फलप्राप्तीपेक्षाही कार्यसिद्धीचे समाधान हे अधिक असते हेही आपण अनुभवतो. अनुचित ध्येय साध्य करण्याने खरेखुरे समाधान मिळत नाही. अंतर्गत प्रेरणा टिकाऊ असते कारण ती आतून येते आणि तिचेच रूपांतर स्वयंप्रेरणेत होते.

प्रेरणा ही जाणीवपूर्वक जोपासावी लागते, तिला वेळोवेळी बळ देऊन भक्कम करावे लागते. म्हणजे मग ती प्रेरणा तुमची कार्यसिद्धी घडवून आणण्याइतकी समर्थ ठरेल. तुमची ध्येये सतत डोळ्यासमोर ठेवा आणि रोज सकाळ-संध्याकाळ त्याची उजळणी करून ती मनावर पुरती ठसवा.

मान्यता आणि जबाबदारी हे दोन कार्यप्रवण करणारे महत्त्वाचे घटक आहेत.

लोकांकडून योग्य ती दाद मिळणं; त्यांनी आदराने आणि मानाने वागवणं; संबंधित कार्य, संस्था किंवा प्रदेश याचा आपण एक घटक असल्याची आपुलकीची भावना आपल्या मनात, तसेच आपल्याबद्दल इतरांच्या मनात असणं या सर्व गोष्टी असल्या तर तुम्हाला योग्य ती मान्यता मिळाली आहे असं म्हणता येईल.

जबाबदारीमुळे माणसाला आपलेपणाची आणि स्वामित्वाची जाणीव होते. त्यामुळे तो एका मोठ्या समूहाचा, जबाबदारीचा एक भाग होतो. कुठलीच जबाबदारी, बांधिलकी नसेल तर ध्येयप्राप्तीची तळमळही नाहीशी होऊन मरगळ येते.

पैशाच्या स्वरूपात मिळणारी बक्षिसी ही तात्पुरते आणि अल्पकालीन समाधान देऊ शकते. अशा बक्षिसीमुळे चिरस्थायी समाधान मिळत नाही. याउलट एखादी कल्पना, योजना प्रत्यक्षात येत असलेली पाहणे ह्यातच खरा संतोष असतो. त्यामुळे आपल्याला एखाद्या निर्जीव वस्तूप्रमाणे वागवले जात नाही असे लोकांना वाटते. आपण एका उचित, उदात्त, चांगल्या कार्यक्रमाशी संबंधित आहोत याची त्यांना जाणीव होते. आपण काही चांगले काम करत आहोत ही भावनाच त्यांना प्रेरणा देण्यास पुरेशी ठरते.

प्रेरणेपासून प्रेरणाहीनतेकडे नेणारे चार टप्पे

१. प्रेरित परंतु प्रभावशून्य

एखादा कर्मचारी त्याच्या नोकरीच्या काळातील कोणत्या टप्प्यावर सर्वाधिक प्रेरित आणि कार्यप्रवण असतो? तो जेव्हा संस्थेत नोकरीला लागतो तेव्हा. का? कारण आपल्याला नोकरीवर घेतले हे योग्यच झाले आहे, हे त्याला सिद्ध करायचे असते. काम करण्याची ऊर्मी त्याच्यात असते पण वातावरण नवीन असल्यामुळे काय करावे हे त्याला समजत नसते. म्हणून त्याची पूर्ण क्षमता उपयोगात येऊ शकत नाही. म्हणजेच तो प्रेरित असूनही प्रभावशून्य असतो.

या टप्प्यावर कर्मचारी खुल्या मनाचा, ग्रहणक्षम आणि संस्थेच्या कार्यसंस्कृतीचा अंगीकार करण्याएवढा लवचिक असतो. म्हणून त्यालां प्रशिक्षण आणि कार्यपद्धतीबाबत मार्गदर्शन यांची गरज असते.

व्यावसायिक मूल्यांच्या दृष्टीने सुमार दर्जाच्या संस्थांमध्ये प्रशिक्षण कार्यक्रम नसतात किंवा असले तरी तेही सुमार दर्जाचे असतात. कामाच्या पहिल्या दिवशी वरिष्ठ अधिकारी नव्या कर्मचाऱ्याला त्याची कामाची जागा दाखवतो, काय करायचे ते सांगतो आणि निघून जातो. मात्र यातून त्याच्या कामाबाबतच्या चांगल्याबरोबर वाईट सवयीही शिकवल्या जातात. वरिष्ठ करत असलेल्या चुका नवीन कर्मचारी पटकन शिकतो कारण त्याला तेच शिकवले जात असते. अशा रीतीने संस्थेच्या कार्यसंस्कृतीनुसार कर्मचारी घडवायची संधी संस्थेच्या हातातून जाते.

याउलट पूर्णपणे व्यावसायिक असलेल्या चांगल्या संस्था नवीन कर्मचाऱ्यांना जाणीवपूर्वक आपल्या संस्थेत रुजवून घेण्याची काळजी घेतात. कामाच्या माहितीबरोबरच ते पुढील गोष्टी त्यांना सांगतात:

- कनिष्ठांपासून वरिष्ठांपर्यंतची अधिकारपरंपरा
- एकमेकांकडून असलेल्या अपेक्षांची स्पष्ट शब्दांत माहिती
- काय करावे आणि काय करू नये याबाबतचे संकेत
- कामाचे मापदंड आणि मार्गदर्शक तत्त्वं
- काय चालू शकेल आणि काय चालणार नाही याबाबतचे संकेत
- उपलब्ध साधनसंपदा

कुठल्याही कर्मचाऱ्याकडून काय अपेक्षा आहेत हे स्पष्ट सांगितल्याशिवाय त्याच्याकडून चांगल्या कामगिरीची अपेक्षा कशी करता येईल? एखाद्याला संस्थेत रुजवून घेण्याची आणि योग्य दिशा देण्याची प्रक्रिया व्यवस्थित पार पडली तर अनेक समस्या उद्‌भवणारच नाहीत.

२. प्रेरित आणि प्रभावशाली

या टप्प्यावर कर्मचारी काय करायचे ते शिकलेला असतो आणि आपलं काम तो उत्साहाने आणि पूर्ण ताकदीने करतो. त्याला आता कामाचा आवाका आलेला असतो आणि तो त्याच्या प्रत्यक्ष कामगिरीतून दिसून येतो. यानंतर त्याचा पुढील टप्पा सुरू होतो.

३. कार्यक्षम परंतु प्रेरणाहीन

काही काळानंतर त्या कर्मचाऱ्याच्या कामाचा उत्साह ओसरतो आणि तो कर्मचारी कामातल्या खुब्या (वाटा-पळवाटा) आत्मसात करू लागतो. या टप्प्यावर कर्मचारी आपल्या कामाबाबत फारसा उत्साही नसतो. आपल्याला कामावरून काढून टाकायला मालकाला कारण मिळू नये इतपतच काम तो करतो. तो मनापासून काम करत असतो का? तर नाही.

अशी परिस्थिती संस्थेच्या वाढीला हानिकारक असते. संस्थेमधील बहुतांश लोक या तिसऱ्या टप्प्यात असतात. जो प्रेरित आहे, ज्याला काम करण्याचा हुरूप आहे, तो आपले काम अधिक चांगले व वेळेत करण्याचे कौशल्य आत्मसात करून घेतो; तर कामचुकार व बनेल लोक हे आपले काम चटकन उरकण्याच्या, काम चालू आहे असे भासवण्याच्या युक्त्याप्रयुक्त्यांमध्ये तरबेज होतात. ज्यांना मनापासून काम करण्याची इच्छा नाही असे कामचुकार लोक हे संस्थेचे सर्वाधिक नुकसान करतात. असा कर्मचारी मुळात स्वत: नावापुरतेच काम करतो आणि चांगले काम करणाऱ्यांची तो टिंगलटवाळी करतो. तो नव्या कल्पनांना विरोध करतो आणि आपल्या अवतीभवती नकारात्मक वातावरण पसरवतो.

अशा लोकांना प्रशिक्षण देऊन त्यांना प्रेरित आणि प्रभावशाली अशा दुसऱ्या टप्प्यात परत आणणं हाच आपला उद्‌देश आहे. कर्मचारी दीर्घकाळ तिसऱ्या

टप्प्यात राहता कामा नये. कारण इथून तो परत प्रेरित आणि प्रभावशाली असण्याच्या दुसऱ्या टप्प्यात आला नाही तर चवथ्या टप्प्यात पुढे सरकतो.

४. प्रेरणाशून्य आणि प्रभावशून्य

या टप्प्यावर कर्मचाऱ्याला काढून टाकण्याशिवाय दुसरा पर्याय मालकाजवळ नसतो. या परिस्थितीत तसं करणंच योग्य ठरतं.

लक्षात घ्या, शेवटी मालक काय किंवा कर्मचारी काय, दोघांनाही यशस्वी व्हावं असंच वाटत असतं. मालकाला आपला धंदा वाढवून यशस्वी व्हायचं असतं. या उद्दिष्टात कर्मचाऱ्यांनी चांगली साथ दिली तर साहजिकच कर्मचाऱ्यांचीही कदर होते, त्यांचं मोल वाढतं आणि कर्मचाऱ्यालाही यशप्राप्ती होते.

चांगले काम करण्यापासून परावृत्त करणारे घटक:

माणसाला नाउमेद व प्रेरणाहीन करणारे काही घटक

- अन्यायकारक टीका
- नकारात्मक टीका
- सर्वांसमक्ष पाणउतारा करणे
- चांगले काम करणाऱ्याला डावलून अकार्यक्षम, अयोग्य व्यक्तीला बक्षीस देणे; यामुळे चांगले काम करणारा नाउमेद होतो.
- अपयश किंवा अपयशाची भीती
- आत्मसंतुष्टतेतून येणारी सुस्ती आणि प्रगतीचा मार्गच खुंटविणारे यश
- दिशाहीनता
- स्पष्ट उद्दिष्टांचा अभाव
- स्वत:च्या अंगभूत सामर्थ्याची पुरेशी खात्री नसणे
- अग्रक्रम, प्राधान्य ठरवता न येणे
- आपले आपल्यालाच नाउमेद करणारे नकारात्मक चिंतन
- कार्यालयीन राजकारण
- अन्यायकारक वागणूक मिळणे

- ढोंगीपणा, दांभिकता
- हिणकस (सुमार) आदर्श
- वारंवार होणारे बदल
- नुसतीच जबाबदारी, अधिकार मात्र नाही

समाधानी माणूस हा खऱ्या अर्थाने प्रेरित, काम करायला तत्पर असेलच असे नाही. काही माणसे अगदी अल्पसंतुष्ट असतात. यात समाधानाचे रूपांतर सुस्त आत्मसंतुष्टतेमध्ये होऊ शकते आणि प्रगतीला खीळ बसू शकते. एखाद्या गोष्टीविषयी आत्यंतिक उत्कंठा असेल तर तिच्यासंबंधी प्रेरणा मिळते. मुळात त्या विषयामध्ये तुम्हाला पुरेपूर रस असेल, औत्सुक्य असेल तरच त्याविषयीची उत्कंठा निर्माण होईल.

कार्यप्रवणतेत अडथळा आणणारे, परावृत्त करणारे, नाउमेद करणारे घटक दूर केल्याशिवाय प्रेरणा देणाऱ्या नव्या पद्धतींचा उपयोग होऊ शकत नाही. पुष्कळ वेळा फक्त कार्यप्रवणतेला विरोध करणारे घटक दूर केले तरी प्रेरणा चेतवली जाते.

प्रेरणा देणारे कार्यप्रेरक

खरं तर आपणच आपल्याला प्रेरणा द्यायला शिकलं पाहिजे. इतर कुठल्याही बाह्य प्रेरणेपेक्षा, लोक जेव्हा अंत:प्रेरणेने, स्वत:लाच वाटलं म्हणून काम करतात तेव्हा ती प्रेरणा ही खरी आणि कायमस्वरूपी टिकणारी असते. कारण ती आतून येते.

लक्षात ठेवा, श्रद्धा हा सर्वात मोठा प्रेरणा देणारा घटक आहे. आपल्या कृतीला आणि वर्तणुकीला आपणच जबाबदार असतो हा विश्वास आपण मनावर बिंबवला पाहिजे. माणसे जेव्हा आपापली जबाबदारी स्वीकारतात तेव्हा गुणवत्ता, कामाचा दर्जा, उत्पादकता, नातेसंबंध आणि सांघिक प्रयत्न या सर्वांमध्येच एकदम सुधारणा होते.

इतरांना उद्युक्त करण्यासाठी काही उपाय:

- मान्यता द्या.
- आदर दाखवा.
- कामामध्ये रस निर्माण करा.

- दुसऱ्यांचे म्हणणे अवधानपूर्वक ऐका.
- कामाचा 'एक आव्हान' म्हणून स्वीकार करून ते जिद्दीने करण्यासाठी इतरांना उद्युक्त करा.
- लोकांना मदत करा, परंतु त्यांना परावलंबी करू नका. त्यांनी स्वत:च केल्या पाहिजेत अशा गोष्टी तुम्ही त्यांच्यासाठी करू नका.

लोक जे काही करतात ते स्वत:साठी करतात, इतरांसाठी नाही. राल्फ वाल्डो इमर्सन याच्या गोष्टीतून ही गोष्ट स्पष्ट होते. एकदा तो आणि त्याचा मुलगा वासराला गोठ्यात ढकलण्याचा प्रयत्न करत होते. ओढून आणि ढकलून वडील आणि मुलगा पार थकून गेले. एक लहान मुलगी जवळून चालली होती. तिने प्रेमाने आपलं बोट वासराच्या तोंडात घातलं आणि वासरू प्रेमाने तिच्या मागे गोठ्यात गेलं.

कृती कार्यक्रम

१. प्रशिक्षणाद्वारे अभिमानाची जाणीव निर्माण करा.
२. चांगल्या कामगिरीला पुरस्कार द्या.
३. स्पष्ट आणि सुनिश्चित लक्ष्य समोर ठेवा.
४. एकूणच स्वत:बद्दल आणि इतरांबद्दल मोठ्या अपेक्षा ठेवा.
५. स्पष्ट, मोजता येतील, ओळखता येतील असे टप्पे ठरवा.
६. इतरांच्या गरजांचे मूल्यमापन करा.
७. तुमच्या मोठ्या योजनांमध्ये इतरांनाही सामावून घ्या.
८. सकारात्मक भूमिकेने वागून इतरांपुढे आदर्श निर्माण करा.
९. इतरांनाही त्यांचे अंगभूत सामर्थ्य ओळखायला शिकवा.

४

आत्मप्रतिष्ठा

सकारात्मक आत्मप्रतिष्ठा आणि सकारात्मक प्रतिमेची निर्मिती

पुढ्यात पेन्सिलीच्या जुडग्यांचा गठ्ठा आणि कटोरा घेऊन रेल्वे प्लॅटफॉर्मवर एक भिकारी बसला होता. एक तरुण अधिकारी तिकडून चालला होता. त्याने त्या कटोऱ्यात दोन रुपये टाकले आणि तो रेल्वेच्या डब्यात चढला. रेल्वे सुरू होणार इतक्यात काहीतरी त्याच्या मनात आलं. तो झटकन त्या भिकाऱ्याजवळ गेला, त्याच्या पुढ्यातला एक पेन्सिलींचा जुडगा उचलला व म्हणाला, ''हं, आता ठीक आहे. जेवढे पैसे, तेवढ्याच पेन्सिली. शेवटी तूही व्यावसायिक आहेस आणि मीही.'' आणि तो डब्यात शिरला.

सहा महिन्यांनी तो अधिकारी एका कार्यक्रमाला गेला. तोच भिकारी तेथे सुटाबुटात आला होता. भिकाऱ्याने त्या अधिकाऱ्याला ओळखलं. तो त्याच्याजवळ गेला आणि म्हणाला, ''तुम्ही मला कदाचित ओळखणार नाही पण तुम्ही माझ्या चांगले लक्षात आहात.'' मग त्याने तो प्रसंग सांगितला. तो अधिकारी म्हणाला, ''तू सांगितल्यावर आता मला आठवलं. पण तू तर भीक मागत होतास. इथं सुटाबुटात तू काय करतो आहेत?'' ''तुम्ही माझ्यासाठी काय केलंत याची तुम्हाला कल्पनाही येणार नाही. माझा स्वाभिमान, आत्मप्रतिष्ठा मला परत मिळवून देणारे तुम्ही पहिलेच भेटलात. तुम्ही पेन्सिलींचा एक जुडगा उचललात आणि म्हणालात, 'हं, आता ठीक आहे. शेवटी तूही व्यावसायिक आहेस आणि मीही.' तुम्ही निघून गेल्यावर मी सारखा मनाशी विचार करू लागलो की मी इथं काय करतोय? मी भीक का मागतोय? मी आयुष्यात काहीतरी चांगलं, विधायक करण्याची खूणगाठ बांधली. सरळ जवळच्या सामानाचं गाठोडं खांद्यावर टाकलं. मेहनत करायला सुरुवात केली आणि आज मी इथं मानाने आलो आहे. मला नवीन दृष्टी दिल्याबद्दल, माझ्या स्वत्वाची जाणीव करून दिल्याबद्दल मला तुमचे आभार मानायचे होते. त्या प्रसंगामुळे माझं आयुष्यच बदलून गेलं.''

भिकाऱ्याच्या आयुष्यात नेमका काय बदल झाला?

भिकाऱ्यात झालेला बदल म्हणजे त्याचा स्वाभिमान जागा झाला आणि त्यामुळे त्याची कार्यक्षमता सुधारली. आपल्या आयुष्यात स्वाभिमान अशी जादू करू शकतो.

सोप्या शब्दांत सांगायचं तर स्वाभिमान म्हणजे स्वत:ला स्वत:बद्दल वाटणारा अभिमान. आपल्या अस्मितेची जाणीव. आपल्या स्वत:बद्दलच्या मताचा साधकबाधक परिणाम आपल्या सर्व गोष्टींवर होत असतो. अगदी आपल्याकडून केलं जाणारं एकूण काम, त्याचा दर्जा तसंच एक पालक म्हणून आपली भूमिका यापासून ते आपण आयुष्यात जे काही साध्य करतो तिथपर्यंत त्याचा परिणाम होतो. यश किंवा अपयश निश्चित करणारा स्वाभिमान हा महत्त्वाचा घटक असतो. उच्च आत्मप्रतिष्ठेमुळे आयुष्य सुखी, आनंदी आणि अर्थपूर्ण होते. आपले मोल, आपले सामर्थ्य याची स्वत:लाच जाणीव जोपर्यंत होत नाही तोपर्यंत आपला स्वाभिमान उंचावू शकत नाही. एखाद्याला यश मिळवायचे असेल तर त्याला आतूनच चालना मिळावी लागते असा निष्कर्ष आजवरच्या जागतिक इतिहासातील सर्व मोठ्या नेत्यांनी आणि मार्गदर्शकांनी काढला आहे.

आपल्या मनात जे सुप्त स्वयंमूल्यमापन असते ते आपण इतरांपर्यंत पोचवतो आणि ते त्यानुसार आपल्याला प्रतिसाद देतात.

निश्चित विचार, क्षमता आणि जबाबदारी स्वीकारण्याची तयारी यांच्या साहाय्याने उच्च स्वाभिमान असलेली माणसं विशाल होत असतात. ती आशावादी वृत्तीने आयुष्याला सामोरी जातात, त्यांचे इतरांशी संबंध चांगले असतात आणि आयुष्य परिपूर्ण असते. ती कार्यप्रवण आणि महत्त्वाकांक्षी असतात. ती अधिक संवेदनाक्षम असतात. त्यांची कामगिरी आणि आव्हान स्वीकारण्याची क्षमता वाढत जाते. अशी माणसं नवनव्या संधी आणि आव्हाने यांना सामोरे जातात. ती टीका आणि प्रशंसा मोठ्या खुबीने आणि सहजपणे आदानप्रदान करू शकतात.

स्वाभिमान ही जाणीव आहे. चांगलं काय ते समजणे आणि ते प्रत्यक्षात करणे यातून ही जाणीव निर्माण होते.

स्वाभिमान ही आपली स्वयंप्रतिमा असते.

एका शेतकऱ्याची ही गोष्ट आहे. त्याचा भोपळ्याचा मळा होता. सहजच, गंमत म्हणून त्याने वेलावर लटकणाऱ्या एका लहानशा भोपळ्यावर एक काचेची बरणी बांधली.

भोपळे काढायच्या वेळी त्याच्या असं लक्षात आलं की बरणीतील भोपळा

फक्त बरणीच्या आकाराचा वाढला होता. भोपळ्याला ज्या मर्यादांनी सीमित केले होते त्यापलीकडे भोपळा वाढू शकला नाही. माणसाचंही तसंच आहे. प्रत्येकाच्या मनात स्वत:बद्दलची एक प्रतिमा असते. स्वत:विषयीच्या प्रतिमेच्या ज्या मर्यादा असतात, मग त्या कोणत्याही असोत, त्या पलीकडे त्याची मजल जाऊ शकत नाही.

स्वाभिमानाचे फायदे

आपल्या भावना आणि आपली कार्यक्षमता यांचा थेट संबंध असतो. आपण स्वत:, इतर व्यक्ती, कायदे, मालमत्ता, आईवडील आणि देश याबद्दल असलेल्या आदरातून त्याचा स्वाभिमान व्यक्त होत असतो. याच्या अगदी उलटही घडणं शक्य असतं.

स्वाभिमानामुळे काय फायदे होतात?

- विचार व मते दृढ होतात.
- जबाबदारी स्वेच्छेने स्वीकारण्याची तयारी होते.
- आशावादी दृष्टिकोन निर्माण होतो.
- इतरांशी चांगले संबंध प्रस्थापित होतात आणि त्यातूनच जीवन तृप्त, समाधानी होते.
- इतरांच्या गरजांबद्दल माणूस अधिक संवेदनाक्षम होतो आणि आस्थेवाईक मनोवृत्ती निर्माण होते.
- यामुळे माणूस स्वयंप्रेरित आणि महत्त्वाकांक्षी होतो.
- नव्या संधी आणि आव्हाने माणूस मोकळेपणाने स्वीकारतो.
- विशिष्ट गतीने तो सतत कार्यप्रवण राहतो.
- कामगिरी सुधारते आणि नव्या नव्या आव्हानांना सामोरे जाण्याची क्षमता वाढते.
- यामुळे टीका आणि प्रशंसा मोठ्या खुबीने आणि सहजपणे ती आदानप्रदान करू शकतात.

कमकुवत किंवा क्षीण आत्मप्रतिष्ठा आपण कशी ओळखायची? क्षीण आत्मप्रतिष्ठा असलेल्या माणसाची वागण्याची पद्धत कशी असते? पुढे

थोडक्यात यादी दिली आहे. सर्वच लक्षणे यादीत समाविष्ट केली गेलेली नाहीत, परंतु ती पुरेशी सूचक आहे.

- अशी माणसं सामान्यत: चकाट्या पिटणारी असतात.
- दोष काढण्याचा त्यांचा स्वभाव असतो. टीका करण्याची एखादी स्पर्धा असावी आणि त्यात बक्षीस मिळवायचं आहे अशा थाटात ते टीका करत असतात.
- अशी माणसं फार अहंकारी असतात. ती उद्धट असतात आणि आपल्याला सर्व काही कळतं अशा भ्रमात ती वावरतात.
- क्षीण स्वाभिमान असलेल्या माणसांबरोबर आणि माणसांसाठी काम करणे कठीण असते. आपल्या मोठेपणाची जाणीव करून देण्यासाठी ते इतरांचा पाणउतारा करून त्यांना खच्ची, नाउमेद करतात.
- अशी माणसं संकुचित मनाची, स्वार्थी आणि आत्मकेंद्रित असतात.
- अशी माणसं आपल्या अपयशाचे समर्थन करण्यासाठी सतत सबबी सांगण्यात पटाईत असतात.
- अशी माणसं कधीही जबाबदारी स्वीकारत नाहीत, नेहमी दुसऱ्याला दोष देतात.
- अशी माणसं दैववादी मनोवृत्तीची असतात. ती स्वत:हून पुढाकार घेऊन कामे करत नाहीत आणि नेहमीच गोष्टी घडण्याची वाट पाहतात.
- हेवा, द्वेष, मत्सर करण्याचा त्यांचा स्वभाव असतो.
- सकारात्मक टीका स्वीकारायचीही त्यांची तयारी नसते. प्रत्येक बाबतीत आत्मसमर्थन करण्याची त्यांची प्रवृत्ती असते.
- एकटे असताना ते अस्वस्थ आणि कंटाळलेले असतात.
- दुबळ्या स्वाभिमानामुळे अशी माणसं सभ्यता आणि सुसंस्कृतपणा यांचे उल्लंघन करतात. सार्वजनिक समारंभ, मेळावे यात अशी माणसं एकत्र येतात तेव्हा बहुतेक वेळा गप्पागोष्टींबरोबरच अर्वाच्य विनोद, किस्से एकमेकांना ऐकवतात. आत्मप्रतिष्ठेचं भान नसणारी माणसं अशा वातावरणात फारच वाहून जातात आणि अधिकाधिक पाचकळ, अचकटविचकट बोलत राहतात.
- अशा माणसांना प्रामाणिक, विश्वासू, भरवशाचे मित्र नसतात. कारण अशी माणसं मुळात स्वत:च प्रामाणिक आणि विश्वासू नसतात.

- आपण पूर्ण करू शकणार नाही हे माहीत असूनही अशी माणसं खोटी आश्वासने देतात.
- अशी माणसं स्वत:च्या फायद्यासाठी सर्वथा अशक्य असे वायदे करतात; ते वायदे न पाळल्याने आपली पत गमावून बसतात. स्वाभिमानी माणसं पत घालवण्यापेक्षा व्यवसायात वेळप्रसंगी नुकसानही पत्करतात. कारण पत ही अमूल्य असते हे त्यांना समजलेलं असतं.
- त्यांची वर्तणूक अर्थशून्य आणि लहरी असते. घडच्याळाच्या लंबकाप्रमाणे ते एका टोकाकडून दुसऱ्या टोकाकडे जात असतात. आज ते तुमच्याशी गोड गोड बोलतील, तर उद्या तुमचा गळा घोटायला धावतील. त्यांच्यात समतोलाचा, तारतम्याचा अभाव असतो.
- अशी माणसं लोकांशी फटकून वागतात आणि एकटी पडतात.
- अशी माणसं उथळ मनाची असतात. त्यांच्या नाजूक अहंकाराला कधी धक्का बसेल ते सांगता येत नाही. कुठली गोष्ट ते मनाला लावून घेतील याचा अंदाज येत नाही.

हळवं असणं आणि संवेदनाक्षम असणं यात काय फरक असतो? हळवेपणा निवडुंगासारखा असतो: तुम्ही मला स्पर्श केला तर माझे काटे तुम्हाला टोचतील. संवेदनाक्षमता सकारात्मक असते; आस्था बाळगणारी, काळजी घेणारी असते. काही वेळा एका शब्दाऐवजी दुसरा शब्द वापरून गल्लत केली जाते. लोक म्हणतात, अमक्यातमक्याशी बोलताना काळजी घ्या. तो किंवा ती संवेदनाक्षम आहे. त्यांना खरं म्हणायचे असते तो माणूस हळवा आहे, तर जपून बोला.

- कायम नकारात्मक दृष्टिकोनातून सगळ्यांकडे पहात असल्याने सगळीकडून नकारात्मक, निराशाजनक गोष्टी घडण्याचीच ते अपेक्षा करतात व परिणामी तशाच गोष्टी घडत राहतात.
- त्यांच्याजवळ आत्मविश्वासाचा अभाव असतो.
  १. त्यांना सतत दुसऱ्याकडून मान्यता आणि पाठबळ हवं असतं. दुसऱ्याकडून मान्यता मिळण्याची अपेक्षा करणं वेगळं आणि दुसऱ्याचा अभिप्राय मागणं वेगळं. दुसऱ्याचा अभिप्राय जेव्हा आपण मागतो तेव्हा खरं तर आपण सल्लामसलत करत असतो.

दुसऱ्यांच्या आधाराची अपेक्षा करतो, तेव्हा आपल्या आत्मविश्वासाच्या अभावाचीच कबुली आपण देत असतो.

२. स्वत:बद्दल बढाया मारणं हेसुद्धा आत्मविश्वास नसल्याचं लक्षण असतं.

३. मवाळ, दबणारी किंवा भित्री वर्तणूक. अशी माणसे सतत हीनदीन अवस्थेत याचना करत दुसऱ्याच्या दयेवर जगतात. अशी माणसं कायम स्वत:कडे कमीपणा घेत असतात. परंतु याचा अर्थ ती नम्र असतात असा नाही. नम्रता ही आत्मविश्वासाने येते. याउलट आत्मविश्वास नसल्याने माणूस स्वत:ला क्षुल्लक लेखतो. आत्मविश्वासाचा अभाव असलेला माणूस प्रभावशाली नेता होऊ शकत नाही. त्याच्यामध्ये आत्मविश्वास नाही हे इतरांना लगेच जाणवते आणि त्याच्याबद्दलच्या आदराला तडा जातो.

४. ठामपणाचा अभाव. दुबळे आत्मभान असलेली माणसं आपल्या मतांबाबत ठाम नसतात. याउलट अकारण आक्रमक वागणं हेसुद्धा कमजोर आत्मभानाचं लक्षण आहे. सहानुभूतीनं वागणं आवश्यक असतं तिथं आक्रमक वागणं म्हणजे ठामपणा नव्हे.

५. आत्मविश्वास नसला की मग माणसं कळपातल्या मेंढरांसारखी वागू लागतात. सगळेजण करतात मग मलासुद्धा तेच केलं पाहिजे ही भावना त्यांच्यात बळावते. सहकाऱ्यांच्या दडपणाखाली राहणारी माणसं लोकांनी आपल्याला स्वीकारावं म्हणून चुकीच्या व अनिष्ट गोष्टी करत असतात. कमकुवत मनाची माणसं आत्मविश्वास नसल्याने इतरांच्या मान्यतेचा आधार घेण्यासाठी वाहवत जातात.

६. खोट्या प्रतिष्ठेचा देखावा करत राहणे. असे लोक समाजमान्यतेसाठी प्रतिष्ठितांशी ओढूनताणून बरोबरी करण्यासाठी आपल्या ऐपतीबाहेर खर्च करतात. आपल्याला गरज नसलेल्या वस्तू खरेदी करतात आणि आपल्याला न आवडणाऱ्या लोकांवर छाप पाडण्याचा प्रयत्न करतात.

७. चारचौघांपेक्षा फटकून वेगळे दिसणारे किंवा लक्ष वेधून घेणारे वर्तन—लक्ष वेधून घेण्यासाठी, उठून दिसण्यासाठी म्हणून

आत्मप्रतिष्ठेचा अभाव असणारी माणसं वाटेल त्या अर्थशून्य गोष्टी करायला मागेपुढे बघत नाहीत. आपणही कोणीतरी आहोत अशा भ्रमात ही माणसं वावरतात. इतरांपेक्षा वेगळे दिसावे आणि इतरांचे लक्ष वेधावे म्हणून काही लोक जाणीवपूर्वक विचित्रपणे वागतात. अतिरेकी बढाया मारणारी किंवा विदूषकी चाळे करणारी माणसं या प्रकारात येतात.

- अशी माणसं निर्णय घेऊ शकत नाहीत आणि जबाबदारी स्वीकारत नाहीत. धैर्याचा अभाव आणि टीकेची भीती यामुळे त्यांना निर्णय घेता येत नाहीत.
- ते वरिष्ठांविरुद्ध दंड थोपटून उभे राहतात. स्वत:च्या निश्चित वैचारिक भूमिकेमुळे बंड करणं आणि दुबळ्या आत्मभानामुळे बंड करणं यात माझ्या दृष्टीने फरक आहे. महात्मा गांधी, मार्टिन लूथर किंग आणि अब्राहम लिंकन यांसारखे विश्ववंद्य नेते हे बंडखोर होते. त्यांच्या निष्ठांमुळे त्यांना धैर्य प्राप्त होऊन त्यांनी सत्ताधाऱ्यांविरुद्ध बंड केलं. कमकुवत आत्मप्रतिष्ठा असलेला माणूस वरिष्ठ हा केवळ वरिष्ठ आहे म्हणून बंडाचे निशाण उभारतो; मग त्या वरिष्ठाची भूमिका रास्त असली तरी तो मागे हटत नाही.
- अशी माणसं समाजाशी फटकून राहतात आणि एकलकोंडीही असू शकतात.
- अशी माणसं दिशाहीन असतात आणि ती कुणाचीही पर्वा करत नाहीत असे त्यांच्या वर्तनावरून जाणवते.
- इतरांच्या चांगल्या कामाची प्रशंसा करणं आणि त्याचा स्वीकार करणं त्यांना फार कठीण जातं. प्रशंसा करताना आपल्या बोलण्याचा चुकीचा अर्थ लावला जाईल असं त्यांना वाटत राहतं आणि कोणी त्यांची प्रशंसा केली तर आपली तेवढी योग्यता नाही असं त्यांना वाटतं. आपण अपात्र आहोत असं वाटणं म्हणजे नम्रता नव्हे.
- ऐहिक गोष्टींवर फाजील भर–कमकुवत आत्मप्रतिष्ठा असलेले लोक कुठल्याही व्यक्तीचे मूल्यमापन माणूस म्हणून ती व्यक्ती कशी आहे यापेक्षा तिची मालमत्ता किती आहे, यावरून करतात. तुमच्याकडे कोणती गाडी आहे, तुमचं घर कसं आहे, तुम्ही कोणते कपडे आणि

दागदागिने वापरता याकडेच त्यांचं सतत लक्ष असतं. या वस्तू माणसांनीच निर्माण केलेल्या असतात, या वस्तूंमुळे माणसे निर्माण होत नाहीत हे ते विसरतात. दुबळ्या आत्मभानाची माणसं माणसाची किंमत त्याची क्षमता व पात्रता यावरून न करता त्याची संपत्ती, त्याची मालमत्ता यावरून करतात. नव्या नव्या वस्तूंच्या जाहिराती वाचून त्या घरात आणून, त्यांचा वापर करायचा यातच त्यांना आपल्या आयुष्याची इतिकर्तव्यता वाटते. त्यांच्या दृष्टीने भारीतले भारी कपडे हेच प्रतिष्ठेचं लक्षण असतं. त्यांच्याजवळच्या प्रतिष्ठेच्या निदर्शक असणाऱ्या या सर्व वस्तू त्यांच्याजवळून काढून घेतल्या तर ते शरमेने मरतील. ते 'रॅट रेस' मध्ये शिरतात. ''रॅट रेसची समस्या अशी असते की त्यात जिंकलात तरी तुम्ही उंदीरच राहता.'' असे लिली टॉम्लिनने म्हटले आहे ते योग्यच आहे.

- आत्मप्रतिष्ठेच्या अभावी त्यांचे व्यक्तिमत्त्व कळाहीन वाटते.
- संस्कारहीन असल्याने त्यांना वागण्याबोलण्याची रीतभात, पोच नसते; कुणाला काही देणं त्यांना माहीत नसतं, त्यांना फक्त घ्यायचं तेवढं कळतं.

आत्मप्रतिष्ठा क्षीण असणारी माणसं अनेकदा क्षुद्रपणे वागताना दिसतात. उच्च आत्मप्रतिष्ठा असलेली माणसं कधी कधी तशी वागताना दिसतात. पण त्यामागील कारणं वेगळी असतात. एकांत आवडतो म्हणून उच्च आत्मप्रतिष्ठा असणारा माणूस एकटा राहील तर क्षीण आत्मप्रतिष्ठा असणारा माणूस समूहात वावरताना अस्वस्थता वाटते म्हणून एकटा राहील.

उच्च आत्मप्रतिष्ठा आणि आत्मप्रतिष्ठेचा अभाव असलेल्या लोकांची काही लक्षणे:

उच्च आत्मप्रतिष्ठा	क्षीण आत्मप्रतिष्ठा
• नव्या कल्पनांची, विचारांची चर्चा करतात.	• लोकांविषयी बोलतात.
• आस्थेवाईक मनोवृत्ती	• टीकाखोर वृत्ती
• नम्रता	• उद्धटपणा

• वरिष्ठांचा आदर करतात.	• वरिष्ठांविरुद्ध बंड करतात.
• निष्ठेमुळे आलेले धैर्य	• जुळवून घेण्यासाठी सर्व काही
• आत्मविश्वास	• वैचारिक गोंधळ
• गुण, चारित्र्याबाबत जागरूक	• नावलौकिकाचीच फिकीर असते.
• ठाम	• आक्रमक
• जबाबदारी स्वीकारतात.	• सर्व जगाला दोष देतात.
• स्वत:मध्ये रस	• स्वार्थी
• आशावादी	• दैववादी
• समंजस	• हावरट
• शिकण्याची तयारी	• 'मीच शहाणा' मनोवृत्ती
• संवेदनाक्षम	• हळवे
• एकांतप्रिय	• एकाकी
• चर्चा करतात.	• आरोप-प्रत्यारोप करतात.
• योग्य दिशेने, मार्गाने जाणारे	• दिशाभूल झालेले
• शिस्त	• स्वातंत्र्याची विपर्यस्त जाणीव
• अंत:प्रेरित	• बाह्यप्रेरित
• इतरांचा आदर करतात.	• इतरांचा अनादर करतात.
• सभ्यतेने वागतात.	• पाचकळ, ग्राम्य वर्तन.
• मर्यादा माहीत असतात.	• वाहवत जातात.
• देणारे	• घेणारे

ही यादी देण्याचा उद्देश आपल्या मनामध्ये अपराधीपणाची भावना निर्माण करणे हा नसून स्वत:चे मूल्यमापन करण्यासाठी आधार पुरविणे हा आहे. यातील सर्व लक्षणं आपल्यात असायला पाहिजेत असे नाही. काही लक्षणं कमीजास्त प्रमाणात असू शकतात. जर ही लक्षणं आपल्याला ओळखता आली तर आपण स्वत:ला बदलण्याचा प्रयत्न करू शकतो.

प्रतिष्ठेचा आव आणणे

एका अधिकाऱ्याला बढती मिळाली; वरचे पद, स्वतंत्र दालन वगैरे. पण त्या नवीन पदाच्या जबाबदारीशी त्याला नीट जुळवून घेणे जमेना. त्याला आत्मप्रतिष्ठाच नव्हती. नव्या जबाबदारीच्या पदाला आपण लायक आहोत आणि आपले काम आपण जबाबदारीने व्यवस्थित करू शकतो असा आव आणणे त्यामुळे त्याला भाग पडत होते. त्यातूनच एक प्रसंग घडला... एकदा त्याच्या केबिनच्या दारावर कोणीतरी टकटक केलं. आपण महत्त्वाच्या कामात गुंतलेले आहोत हे दाखविण्यासाठी त्याने फोनचा रिसीव्हर उचलला आणि भेटायला आलेल्या माणसाला आत यायला सांगितलं. तो माणूस येऊन उभा राहिला. तो अधिकारी मात्र फोनवर मान हलवत बोलतच होता, ''काही हरकत नाही. मी करतो ते.'' थोड्या वेळाने त्याने फोन ठेवला आणि त्या माणसाला विचारले, ''काय काम आहे?'' तो माणूस म्हणाला, ''साहेब, मी तुमचा फोन जोडून द्यायला आलो आहे.''

यावरून बोध काय घ्यायचा?

ढोंग कशासाठी करायचे? खोटा आव आणून आपण काय सिद्ध करू पाहतो? आपल्याला काय साध्य करायचे असते? आपल्याला खोटं बोलायची गरज का वाटते? खोटी प्रतिष्ठा मिळवण्याचा प्रयत्न कशाला करायचा? असुरक्षिततेची भावना आणि कमकुवत आत्मप्रतिष्ठा यामुळे माणसाच्या हातून अशा गोष्टी घडतात.

ढोंग कशासाठी करायचे?

आपण काय करतो किंवा करत नाही, आपल्याला काय आवडतं किंवा काय आवडत नाही यावरून आपल्या चारित्र्याची पारख होते. उदाहरणार्थ,

- आपल्याला कोणत्या प्रकारचे चित्रपट आवडतात.
- आपण कोणत्या प्रकारचे संगीत ऐकतो.
- आपण कोणाची मैत्री पसंत करतो? किंवा आपण कोणाला टाळतो?
- कोणत्या प्रकारचे विनोद आपणास सांगायला किंवा ऐकायला आवडतात?

- कोणत्या प्रकारची पुस्तके आपण वाचतो?

आपल्या प्रत्येक कृतीतून आपले चारित्र्य व्यक्त होतच असतं, मग ढोंग कशासाठी करायचं? माझा असा विश्वास आहे की जर एखाद्या माणसाकडे निष्ठा, संवेदनशीलता व सहकार्याचा दृष्टिकोन असेल तर तो माणूस त्याच्या प्रयत्नांतून इतरांमध्ये बदल घडवून आणू शकतो. अशा व्यक्तीला आपल्या अस्मितेची, कर्तृत्वाची रास्त जाणीव व अभिमान असतो.

सकारात्मक आत्मप्रतिष्ठा	**नकारात्मक आत्मप्रतिष्ठा**
१. आत्मसन्मानाची उचित जाणीव	स्वत:ला क्षुद्र लेखण्याची वृत्ती
२. आत्मविश्वास	स्वत:बद्दल साशंकता
३. आपले मोल ओळखणे	उपजत गुणांचा स्वत:हून ऱ्हास करून अधोगतीस जाणे, आत्मनिंदा
४. स्वत:ला स्वीकारणे (सेल्फ ॲक्सेप्टन्स)	स्वत:ला नाकारणे (सेल्फ डिनायल)
५. स्वत:बद्दल प्रेम	आत्मकेंद्रित वृत्ती, आपमतलबीपणा
६. आत्मज्ञान	स्वत:ला फसवणे, आत्मवंचना
७. स्वयंशिस्त	स्वत:चे लाड पुरवण्याची आसक्ती

स्वाभिमान बाळगणे याचा अर्थ अहंकारी असणे असा नव्हे. माणूस स्वत:च अशांत असेल तर तो इतरांशी शांतपणे वागू शकत नाही. आपण आपल्याजवळ नसलेली गोष्ट इतरांना देऊ शकत नाही, तसेच स्वाभिमान निर्माण करणारे घटक मुळात आपल्या स्वत:मध्ये असल्याशिवाय ते इतरांमध्ये रुजवून त्यांच्या स्वाभिमानजागृतीला आपण मदत करू शकत नाही. सर्वात प्रथम आपण आपली स्वत:चीच योग्य दखल घेण्याची आणि स्वत:ला चांगल्या स्थितीत आणण्याची गरज आहे. अगदी विमानातसुद्धा सुरक्षिततेच्या सूचनांनुसार ऑक्सिजनचा मास्क आधी स्वत:च्या तोंडावर लावायचा असतो आणि मग आपल्या मुलाच्या. असं वागणं म्हणजे स्वार्थीपणा नव्हे.

आपल्याला असणारी स्वत:बद्दलची अभिमानाची जाणीव, अशी स्वाभिमानाची व्याख्या करता येईल. आपण स्वत:कडे ज्या दृष्टीने पाहतो त्यानुसार आपल्या मनात आपली स्वयंप्रतिमा तयार होते. आपल्याला जेव्हा स्वत:बद्दल विश्वास वाटतो तेव्हा साहजिकच आपली कामगिरी उंचावते, आपण करत असलेल्या कोणत्याही गोष्टीची गुणवत्ता वाढते.

कमकुवत आत्मप्रतिष्ठेची कारणे

आपल्या जन्मापासूनच आपल्या आत्मप्रतिष्ठेची जाणीव सकारात्मक किंवा नकारात्मक आकार घेऊ लागते. आपल्या स्वत:बद्दलच्या ज्या जाणीवा तयार होतात त्यांना इतरांकडून पुष्टी मिळत जाते; आणि त्या दृढ होत जातात.

नकारात्मक स्वयंभाष्य किंवा नकारात्मक स्वयंसूचना

आपण जेव्हा कळत-नकळत स्वत:शी पुढील विधाने करतो तेव्हा त्याला नकारात्मक किंवा चुकीच्या स्वयंसूचना असे म्हणतात. उदाहरणार्थ,

- माझी स्मरणशक्ती दुबळी आहे.
- माझं गणित कच्चं आहे.
- मी चांगल्या प्रकारे खेळू शकत नाही.
- मला थकल्यासारखं वाटतंय.

अशा विधानांमुळे आपल्या नकारात्मक बाजूला पुष्टी मिळते आणि आपण आपल्यालाच कमी लेखू लागतो. काही काळानंतर आपले मन अशा विधानांवर विश्वास ठेवू लागतं आणि त्यानुसार आपली वर्तणूकही बदलत जाते. परिणामी आपण बोलत असलेल्या नकारात्मक गोष्टी या वास्तव होत जातात.

सभोवतालची परिस्थिती

घर

मुलांना आपल्या आईवडिलांकडून मिळणारी सर्वात मौल्यवान गोष्ट म्हणजे त्यांच्या घराण्याचे संस्कार. हे संस्कारच त्या घराण्याचा भक्कम आधार असतात. मुलांवर उत्तम संस्कार केले तरच त्यांचा पाया भक्कम होतो व त्यावर कर्तृत्वाचा वृक्ष उभा राहतो. वर्गातल्या एका छोट्या मुलीची लोभस व विनयशील वागणूक पाहून शिक्षकांनी तिला विचारलं, ''असं नम्रपणे, व्यवस्थित वागायला तुला कोणी शिकवलं?'' ''कोणीच नाही,'' ती मुलगी म्हणाली, ''आमच्या घरी सगळे असेच वागतात.''

संगोपन

''लोकहो, संपत्ती गोळा करण्यासाठी तुम्ही सर्व काही करता आणि ज्या मुलांसाठी तुम्ही ही संपत्ती मागे ठेवणार आहात त्यांची मात्र तुम्ही किती अल्प काळजी घेता?''

- सॉक्रेटिस

आपली मुलं चांगली निपजावीत यासाठी आपण दुप्पट वेळ आणि निमपट पैसा खर्च केला पाहिजे. प्रौढावस्थेत अडाणी राहण्यापेक्षा तरुणपणातच शिकून घेणं हे कमी त्रासदायक असतं.

जागरूक पालक आपल्या मुलांवर विधायक विचार, श्रद्धा आणि जीवनमूल्यांचा उचित संस्कार करून त्यांच्यामध्ये आत्मविश्वासाची आणि स्वाभिमानाची जाणीव रुजवतात; तर बेजबाबदार पालक नेमकं याच्या उलट वर्तन करतात.

प्रामाणिक आईवडील मिळणे हा सर्वात मोठा वारसा असतो. लबाडीने व्यवसाय करणारे पालक दुर्दैवाने आपल्या भावी पिढीपुढे चुकीचा आदर्श ठेवतात.

ज्यांच्याबद्दल खूप आदर आहे असे आईवडील, नातेवाईक किंवा शिक्षक हे मुलांचे प्रभावी आदर्श किंवा उत्तम मार्गदर्शक होऊ शकतात. उमलत्या वयात मुले मोठ्यांना आदर्श मानून त्यांच्याकडून काही शिकता येईल या अपेक्षेने पहात असतात. मोठी माणसेसुद्धा त्यांच्या वरिष्ठांचा आदर्श पुढे ठेवून त्यानुसार वागण्यासाठी प्रयत्नशील असतात.

इवले इवले डोळे†

इवलेसे डोळे लागलेत तुमच्या दिशेने,
लक्ष ठेवताहेत तुमच्याकडे रात्रंदिन.
इवलेसे दोन कान झटकन टवकारतात,
तुमचा प्रत्येक शब्द साठवत.

---

† विल्यम जे. बेनेट संपादित 'द मॉरल कॉम्पास'मधून, सायमन अँड शूस्टर, न्यूयॉर्क, १९९५, पृ. ५२३-२४.

सानुले छोटे हात उत्सुक आहेत,
तुम्ही कराल ते करायला;
एक चिमणा मुलगा स्वप्न पाहतोय,
तुमच्यासारखं बनण्याच्या दिवसाची.
आहात तुम्ही आदर्श त्या छोट्याचे,
आहात तुम्ही त्याच्यासाठी शहाण्यांतलेही शहाणे.
तुमच्याबद्दल त्या छोट्या मनात
कधी संशय नाही उठणार,
भक्तिभावाने तुमच्यावर ठेवतो तो विश्वास,
तुम्ही म्हणाल-कराल त्याची धरतो तो कास.
तुमच्याच पद्धतीने तो म्हणेल-करेल,
जेव्हा तो तुमच्यासारखा मोठा होईल.
अजाण बच्चा आहे, जगाचे व्यवहार त्याला अजून माहीत नाहीत,
तुमचं नेहमी बरोबर असतं असा त्याचा विश्वास आहे;
आणि त्याचे डोळे नेहमी उघडे असतात,
दिवसरात्र तो तुमच्याकडेच पहात असतो तो.
तुम्ही आदर्श घालून देता,
दररोज तुम्ही जे काही करता त्यातून.
वाट बघणाऱ्या त्या छोट्या मुलासाठी;
मोठं होऊन, तुमच्यासारखं होण्यासाठी.

आत्मविश्वासाची उभारणी

एक तरुण जोडपं रोज कामाला जाताना आपल्या मुलीला पाळणाघरात सोडत असे. रोज एकमेकांचा निरोप घेताना ती मुलगी आईवडिलांच्या हाताचे पापे घेई आणि हात खिशात घालत असे. म्हणजे पापे खिशात ठेवत असे. मग आईवडीलही तसंच करत असत. दिवसभरात जेव्हा त्या मुलीला एकटं वाटायचं तेव्हा ती आपला हात खिशात घालत असे व बोटे हळुवारपणे

गालावर ठेवत असे. म्हणजे आईबाबांचा खिशात ठेवलेला पापा काढून घेतोय असा आनंद त्यावेळी होत असे आणि एकटं-एकटं वाटणं दूर होत असे. नसे. खरंच, किती छान कल्पना आहे!

मुले कशामुळे बिघडतात?

- त्याला प्रत्येक गोष्ट पैशात मोजायला शिकवले तर तो आपली सचोटी विकायला काढेल.
- त्याला जर भक्कमपणे उभं राहायला शिकवलं नाही तर तो कशालाही बळी पडेल.
- जिंकणं म्हणजे सर्व काही नाही हे त्याच्या मनावर बिंबवा; नाही तर जिंकण्यात सर्वकाही आहे असा त्याचा समज करून दिलात तर जिंकण्यासाठी तो कोणत्याही भल्याबुऱ्या मार्गाचा वापर करायला कचरणार नाही.
- अगदी बाळपणापासून त्याला जे हवं ते भलंबुरं देत राहिलात तर सगळं जग आपलं देणं लागतं आणि प्रत्येक गोष्ट आपल्याला आयतीच मिळायला हवी अशा भ्रमात तो वाढत राहील.
- तो वेडंवाकडं बोलत असताना जर तुम्ही ते हसून सोडून दिलंत तर वेडवाकडं बोलणं हेच त्याच्या अंगवळणी पडेल.
- योग्य काय आणि अयोग्य काय, हे लहानपणीच त्याच्या मनावर बिंबवले जावे. मोठा होऊ दे, त्याचा तोच शिकेल असं म्हणाल तर...!!
- कुठला पर्याय कुठल्या दिशेला जाईल हे न सांगता त्याला एकदमच निवड करायला सांगितलीत, योग्य दिशा दाखवली नाहीत तर... पर्याय निवडल्यानंतर त्याचे परिणामही भोगणे क्रमप्राप्त ठरते याची जाणीव वेळीच करून द्यायला हवी.
- त्याच्या मनात न्यूनगंड निर्माण होऊ नये म्हणून त्याच्या चुकांची त्याला जाणीव करून देणे टाळाल, तर भविष्यात त्याच्या एखाद्या चुकीमुळे त्याला शिक्षा झाली तर सगळेजण विनाकारण आपल्या विरुद्ध आहेत अशी त्याची मनोभावना तयार होईल.
- त्याने आजूबाजूला फेकलेली पुस्तके, बूट, कपडे यांसारख्या वस्तू

तुम्ही उचलून ठेवल्यात आणि त्याच्यासाठी सर्व करत राहिलात तर तो सर्व जबाबदाऱ्या इतरांवर ढकलायला शिकेल.

- खाण्यापिण्याची काळजी घेऊन त्याच्या शरीराचे भरणपोषण व्यवस्थित होईल असे पाहिलेत, मात्र त्याच्या मनाचे भरणपोषण करण्यात कुचराई केलीत; चांगले विचार, योग्य मूल्यांचे संस्कार त्याच्यावर घडवले नाहीत तर तो बिघडणे अपरिहार्यच.
- आपल्या सवंगड्यांमध्ये लोकप्रियता मिळवण्यासाठी त्यांच्याशी ते वागतील तसं वाग, असं शिकवलंत तर तो बिघडणारच.
- तुम्ही त्याच्यासमोर सारखे भांडत राहिलात तर घराचे घरपण नष्ट होईल.
- तो म्हणेल तसा त्याला पैसा पुरवलात आणि पैशाचे मोल, त्यासाठी करावे लागणारे कष्ट याची मात्र जाणीव करून दिली नाहीत; तुम्ही कोणत्या परिस्थितीशी झगडून वर आला आहात याबाबत तो अनभिज्ञ असेल तर...
- खाणेपिणे आणि सुखसोयींबाबतच्या त्याच्या सर्व मागण्या तत्काळ पूर्ण केल्यात तर मग या गोष्टी मिळण्यात जरा जरी कमतरता आली तरी त्यातून त्याला लगेच नैराश्य येणार हे ठरलेलेच.
- त्याच्या चुका दाखवणारे शेजारी, शिक्षक हे त्याच्या विरुद्ध आहेत असा कांगावा करत त्याच्या चुकांवर पांघरूण घालत राहाल तर...
- तो जेव्हा खरोखरच संकटात असेल तेव्हा, "मी माझ्याकडून खूप प्रयत्न केले पण इच्छा असूनही त्याच्यासाठी यापेक्षा जास्त करता आले नाही," असे म्हणून त्याच्यावरच्या पेचप्रसंगात आपले अंग काढून घेतलेत तर...
- शिस्तीमुळे स्वातंत्र्यावर गदा येते अशा समजुतीतून तुम्ही आवश्यक त्या गोष्टींसाठीही आग्रह धरला नाहीत तर...
- आपल्या देखरेखाली त्याची स्वतंत्र वाढ होऊ देण्याऐवजी आपल्यापासून दूर ठेवून, नियंत्रण ठेवून त्याला वाटेल तसे वागू देण्याचा पर्याय निवडलात तर...
- मुलांना जे मिळतं, तेच मुलं पुढं समाजाला देतात.

मुलं जसं जगतात तसंच शिकतात

मूल जर टीकेच्या वातावरणात वाढलं, तर ते दोष काढायला शिकतं.
मूल जर प्रशंसेच्या वातावरणात वाढलं, तर ते दाद द्यायला शिकतं.
मूल जर प्रतिकूल परिस्थितीत वाढलं, तर ते झगडायला शिकतं.
मूल जर सोशीक वातावरणात वाढलं, तर ते चिकाटी शिकतं.
मूल जर कुचेष्टेच्या वातावरणात वाढलं, तर ते बुजरं होतं.
मूल जर उत्तेजक वातावरणात वाढलं, तर त्याच्यात आत्मविश्वास येतो.
मूल जर लाजिरवाण्या परिस्थितीत वाढलं, तर त्याच्या मनात अपराधी भावना बळावते.
मूल जर कौतुकाच्या वातावरणात वाढलं, तर ते स्वत:वर प्रेम करायला शिकतं.
मूल जर नि:पक्षपातीपणाच्या वातावरणात वाढलं, तर ते न्यायाने वागायला शिकतं.
मूल जर सुरक्षिततेच्या वातावरणात वाढलं, तर ते विश्वास ठेवायला शिकतं.
मूल जर आपुलकीच्या वातावरणात वाढलं, तर त्याला सगळीकडे प्रेमळपणाच प्रत्ययाला येतो.

शिक्षण

अज्ञानी असणे नव्हे तर शिकण्याची इच्छाच नसणे ही शरमेची गोष्ट आहे. आदर्श व्यक्तींच्या उदाहरणांतून बरंच काही शिकता येतं. वाढत्या वयात सचोटीचे महत्त्व शिकवलं जातं ती मुलं आयुष्यभर सचोटीनं जगत राहतात. नेमका हाच गुण आपल्याला व्यवसायात हवा असतो, मग तो कोणताही व्यवसाय असो; ठेकेदार, वकील, हिशोबनीस, राजकारणी, पोलीस अधिकारी किंवा न्यायाधीश इ. प्रामाणिकपणापेक्षाही सचोटीची महती अधिक आहे. खरं म्हणजे सचोटी हा प्रामाणिकपणाचा पाया आहे.

तरुण मुले संस्कारक्षम असतात. त्यांच्या मनावर चटकन परिणाम होतो, कुठल्याही गोष्टीचा ठसा उमटतो. ते जेव्हा त्यांच्या दृष्टीने जे आदर्श आहेत अशी लोकांना (आईवडील, शिक्षक किंवा राजकीय नेते यांना) बनवाबनवी करताना बघतात किंवा हॉटेलमधील टॉवेल, काटेचमचे चोरणे यासारख्या उचलेगिरीच्या 'कर्तृत्वा'च्या फुशारक्या मारताना पाहतात तेव्हा त्यांच्या मनाची

काय अवस्था होत असेल? आपले आदर्श तकलादू व खोटे आहेत हे बघून–

- ते नाराज, निराश होतात.
- आपल्या आदर्शांविषयीचा त्यांचा आदर नष्ट होतो.
- असल्याच गोष्टी नेहमी समोर आल्या तर मग ते अशा वाईट गोष्टींनाही सरावतात व त्यात त्यांना काहीच वावगे वाटेनासे होते.

हिणकस आदर्श

एकदा एका शिक्षकांनी वर्गात एका लहान मुलाला विचारलं, ''तुझे वडील काय काम करतात?'' मुलाने उत्तर दिलं, ''मला नक्की माहीत नाही, परंतु ते पेन, पेन्सिली, दिवे, साबण, कोरे कागद वगैरे तयार करत असावेत. कारण रोज जेवणाच्या रिकाम्या डब्यातून ते याच गोष्टी घरी घेऊन येतात.''

अनुचित तुलना

उचित तुलना करणे ठीक असते परंतु अनुचित किंवा अन्यायकारक तुलना करण्यामुळे एखाद्या मुलात न्यूनगंड निर्माण होऊ शकतो. मुळात तुलनेमुळे दुसऱ्याच्या पुढे जाण्याची स्पर्धात्मक वृत्ती निर्माण होते. उच्च आत्मप्रतिष्ठा असलेली माणसं इतरांशी स्पर्धा करत नाहीत तर ती स्वत:ची कामगिरी सुधारतात. ते स्वत:च्या कामगिरीची स्वत:च्या क्षमतेशी तुलना करतात.

अपयश किंवा यश: तरंग परिणाम (The Ripple Effect)

'यश यशाला जन्म देतं आणि अपयश अपयशाला जन्म देतं.' या विधानात बरंच तथ्य आहे. आपण अनेकदा पाहतो की कधी कधी एखाद्या नामवंत सर्वोत्कृष्ट खेळाडूचे मनोधैर्य काही कारणाने खचलेले असते तेव्हा त्यांचा मार्गदर्शक त्याला कधीही चांगल्या कसलेल्या खेळाडूसमोर उभं करत नाही. कारण त्याला जर आणखी एक पराभव पत्करावा लागला तर तो आणखीनच खचून जाईल. त्याचा आत्मविश्वास परत आणण्यासाठी मार्गदर्शक त्याला त्याच्यापेक्षा कच्च्या खेळाडूशी खेळायला लावतो. त्या विजयामुळे त्याचा आत्मविश्वास अर्थातच उंचावतो. त्यानंतर तो त्याला जरा बऱ्या प्रतिस्पर्ध्याशी

खेळवतो आणि विजयामुळे त्याच्या आत्मविश्वासाची पातळी पुन्हा उंचावते. याच पद्धतीने पुढे जात तो खेळाडू मग विजेतेपदाचे आव्हान स्वीकारायला सज्ज होतो.

मिळणाऱ्या प्रत्येक यशाबरोबर आत्मविश्वास उंचावत जातो आणि त्यामुळे पुढचं यश मिळवणं सोपं जातं. म्हणूनच ज्याला कुणाला चांगला शिक्षक, अधिकारी म्हणून एक उत्तम मार्गदर्शक व्हायचे आहे त्याने एक पथ्य पाळायला हवं. लहान मुलाला त्याची आई आधी सोप्या गोष्टी सांगून मग हळूहळू अवघड गोष्टी करायला शिकवते, ते उदाहरण डोळ्यासमोर ठेवलं पाहिजे. प्रत्येक यशस्वी कामगिरीबरोबर मुलाच्या आत्मविश्वासाची पातळी उंचावत जाते. यालाच सकारात्मक प्रोत्साहनाचे पाठबळ दिले की सकारात्मक स्वाभिमानाची भावना दृढ होत जाते. अपयशाची मालिका तोडण्यास मदत करणे आणि स्वत:ला आणि आपल्या मुलांना, कुटुंबीयांना निरंतर यशाच्या मालिकेत सहभागी करून घेणे ही आपली जबाबदारी आहे.

एखादी गोष्ट करायला न जमणे आणि अपयश यात गल्लत करणे.

काही वेळा एखादी गोष्ट करायला जमत नाही तेव्हा पुष्कळजण भयंकर निराश होतात आणि स्वत:ला अपयशी समजू लागतात. परंतु त्यांनी हे लक्षात ठेवायला हवे की एखादी गोष्ट करता न येणं म्हणजे अपयश नव्हे. मला करायला जमलं नसेल पण म्हणजे मी काही अपयशी नाही. एखादेवेळी आपण फसलो याचा अर्थ आपण आपण मूर्ख आहोत असा होत नाही.

आईवडील, शिक्षक आणि वरिष्ठ यांच्याकडून केल्या जाणाऱ्या परिपूर्णतेच्या अवास्तव अपेक्षा

समजा, एखादा मुलगा परीक्षेचा निकाल घेऊन घरी आला आणि त्याला ६ विषयांत चांगले गुण आणि एका विषयात पासापुरते गुण मिळालेले आहेत. बहुतेक वेळा पहिल्याप्रथम आईवडील काय विचारतात, तर एका विषयात एवढे कमी गुण का मिळाले? अशाने त्या मुलाच्या मनावर काय परिणाम होईल असं तुम्हाला वाटतं? त्याने कमी गुण मिळावेत म्हणून प्रयत्न केले होते? तर मग आईवडिलांनी काय करावं? इतके कमी गुण मिळाल्याबद्दल त्याचे अभिनंदन

करावं आणि इतक्या कमी गुणांवर समाधान मानावं का? नाही, त्यांनी असंही करू नये.

सहा विषयांत चांगले गुण मिळवण्यासाठी जे प्रयत्न केले त्याची पावती आणि प्रोत्साहन त्या मुलाला हवं असतं. म्हणून आईवडिलांनी त्याला त्या विषयांत चांगले गुण मिळाल्याने आपल्याला समाधान वाटलं, असं सांगून त्याचं प्रथम कौतुक करावं आणि मग त्याने सर्वच विषयात चांगले गुण मिळवावेत अशी आपली अपेक्षा असल्याचे स्पष्ट करावं. त्यासाठी त्याला काही मदत पाहिजे असेल तर ती देऊ असं सांगावं. आपण जर आपल्या अपेक्षा खाली आणल्या तर पुढच्या वेळी त्याची कामगिरी त्या अपेक्षांइतकी खाली येण्याची दाट शक्यता असते.

त्याचप्रमाणे कामाच्या ठिकाणी नोकर दहा गोष्टी बरोबर करतो आणि एक गोष्ट चुकवतो. अर्थात साहेब कशावर बोट ठेवतात याचा तुम्ही अंदाज केलाच असेल. चांगल्याची नोंद घ्या, पण अपेक्षांची पातळी खाली आणू नका.

शिस्तीचा अभाव

शिस्त म्हणजे काय?

शिस्त म्हणजे स्वातंत्र्यावर बंधन असे सर्वजण मानतात. पण ते खरं आहे का? माणसाला हवं ते करण्याचे पूर्ण स्वातंत्र्य असतं का? स्वातंत्र्य हे परिणामरहित असतं का? एखादी समस्या निर्माण झाल्यावर किंवा एखादी चूक दुरुस्त करण्यासाठी केलेली कृती म्हणजे शिस्त असते का? शिस्त ही लादलेली असते का? शिस्त म्हणजे छळ, जुलूम वा जाच असतो का? शिस्तीमुळे स्वातंत्र्य हिरावून घेतलं जातं का?

शिस्त म्हणजे वरीलपैकी काहीही नाही. हातात छडी घेऊन मुलांना बदडून काढणे असा शिस्तीचा अर्थ नाही. हे तर पिसाळल्यासारखं वागणं झाले. शिस्त म्हणजे प्रेमळ खंबीरपणा. शिस्त म्हणजे योग्य दिशा देणं. समस्या निर्माण होऊ नये म्हणून केलेली प्रतिबंधक कृती म्हणजे शिस्त. शिस्त म्हणजे ऊर्जेला दिशा देऊन तिचा आपल्या कामासाठी उपयोग करून घेणं. आपल्याला ज्यांच्याबद्दल आस्था आहे त्यांचं भलं व्हावं म्हणून आपण स्वीकारलेला मार्ग म्हणजे शिस्त. शिस्त म्हणजे काही कोणाविरुद्ध केलेली कारवाई नव्हे.

शिस्त ही प्रेमदर्शक कृती आहे. काही वेळा प्रेमासाठी तुम्हाला कठोर व्हावं

लागतं. सगळीच औषधं गोड नसतात, सर्वच शस्त्रक्रिया, उपचार यातनाविरहित नसतात परंतु आपल्याला त्यांचा वापर करावा लागतो. आपण निसर्गाकडून शिकलं पाहिजे. सर्वात उंच प्राणी–जिराफ हा आपल्याला माहीत आहे. जिराफाची मादी उभ्या उभ्याच पिल्लाला जन्म देते. आईच्या जाड, मऊ उदरातून पिलू कठीण जमिनीवर अचानक पडतं आणि जमिनीवर बसतं. जिराफाची आई पहिली गोष्ट काय करते तर पिलाच्या मागे उभी राहते आणि त्याला जोरात लाथ मारते. पिलू उभं राहतं पण त्याचे पाय कमजोर आणि लटपटत असतात. पिलू खाली पडतं. आई त्याच्या पाठीमागे जाऊन परत लाथ मारते. पिलू उभं राहतं पण पुन्हा खाली बसतं. पिलू आपल्या पायावर उभं राहून हिंडूफिरू लागेपर्यंत आई त्याला लाथ मारत राहते. का बरं? कारण आईला माहीत असतं की पिलू जर आपल्या स्वत:च्या पायावर उभं राहिलं तरच जंगलात त्याचा निभाव लागेल. नाहीतर हिंस्र श्वापदं त्याला आपलं भक्ष्य बनवतील.

जिराफाच्या आईची ही कृती मायेपोटीच केलेली आहे ना? तुम्ही नक्कीच हो म्हणाल.

प्रेम आणि शिस्तीच्या वातावरणात वाढलेली मुलं आईवडिलांचा आदर करायला शिकतात मोठेपणी आणि कायद्याचे पालन करणारे नागरिक होतात.

याच्या बरोबर उलटही होऊ शकतं.

घरोघरी जर शिस्तीचं पालन केलं गेलं तर तारुण्यातील गैरवर्तणूक ९५ टक्क्यांनी कमी होईल.

–जे. एडगर हूवर

एखाद्या गोष्टीची जबरदस्ती केल्यामुळे मुले काही काळ नाराज होतील; पण तेवढ्याने चांगले पालक बिचकून मागे हटत नाहीत.

शिस्तीने स्वातंत्र्य मिळते.

मुलाला डबाभर चॉकलेटस् एकदम खायला दिली तर तो नक्कीच आजारी पडेल. पण एका वेळी चॉकलेटचे एक किंवा दोन तुकडे खाण्याची शिस्त मुलाला लावली तर चॉकलेट खाण्याचा आनंद त्या मुलाला अनेक दिवस घेता येईल.

आपल्या सहज प्रवृत्तीमुळे आपण परिणामाची फिकीर न करता काय पाहिजे

ते करतो.

इच्छेनुसार पूर्ण आनंद घेतल्यामुळं स्वातंत्र्य मिळत नसतं तर इच्छेवर नियंत्रण ठेवल्यामुळं ते मिळतं.

—एपिक्टेटस

स्वातंत्र्य म्हणजे मनात येईल ते करायचं ही कल्पना चुकीची आहे. आपल्या इच्छेनुसार आपल्याला नेहमीच सगळं मिळणं शक्य नसतं. बऱ्याचदा चांगली मूल्ये आणि शिस्त यांचे फायदे सहजी लक्षात येत नाहीत. या उलट केलेलं स्वच्छंद, बेशिस्त वर्तन अधिक फायदेशीर, आनंद देणारं आणि सोयीस्करही वाटू शकेल. अशा वेळी शिस्तीच्या अभावामुळे यशापासून दूर राहिलेल्या लोकांची अनेक उदाहरणे लक्षात घेणं गरजेचं आहे.

आपल्याला खाली ओढतेय असं प्रथम वाटतं पण खरं म्हणजे शिस्त आपल्याला वरच्या पातळीवर नेत असते. आपल्या यशाला उपकारक ठरत असते.

एक मुलगा वडिलांबरोबर पतंग उडवत होता. पतंग कशामुळे आकाशात वर उडत राहतो, असं त्याने वडिलांना विचारलं. वडील म्हणाले, 'दोरा.' मुलगा म्हणाला, 'बाबा, दोरा तर पतंगाला खाली धरून ठेवतो.' वडिलांनी दोरा तोडला आणि म्हटलं, ''आता काय होतंय ते सांग?''

पतंगाचे काय झालं असेल असं तुम्हाला वाटतं? तो खाली आला. आपल्या आयुष्याबद्दल असंच म्हणता येईल. काही वेळा जी गोष्ट आपल्याला खाली ओढतेय असं आपल्याला वाटतं तीच गोष्ट आपल्याला भरारी मारायला मदत करते असते. ही गोष्ट म्हणजेच शिस्त.

मला स्वातंत्र्य हवंय.

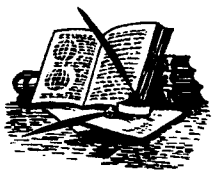
'मला स्वातंत्र्य हवंय.' हे वाक्य आपण नेहमी ऐकतो. तुम्ही जर आगगाडी रुळावरून बाजूला घेतलीत तर ती स्वतंत्र होते, परंतु मग ती कुठे जाते? समजा

प्रत्येकजण स्वत:चे वाहतुकीचे नियम करून रस्त्याच्या कुठल्याही बाजूने वाहन चालवू लागला तर याला तुम्ही स्वातंत्र्य म्हणाल की गोंधळ? नियमांचे पालन करूनच आपल्याला खरं म्हणजे स्वातंत्र्य मिळतं, नाही का?

शिस्त म्हणजे मायेपोटीचा खंबीरपणा

''तुमचा मुलगा तापाने फणफणलाय आणि तो डॉक्टरकडे जायला तयार नाही, तर तुम्ही काय कराल?'' असा प्रश्न माझ्या शिबिरातील अनेक शिबिरार्थींना मी विचारला आहे. अर्थातच मुलाने जरी विरोध केला तरी आपण त्याला डॉक्टरांकडे नेऊ, असेच उत्तर सर्वजण देतात. का? तर त्यातच मुलाचे हित आहे.

पालकत्व ही काही लोकप्रियतेची स्पर्धा नाही.



एका न्यायाधीशांनी एका माणसाला चोरीबद्दल शिक्षा सुनावली आणि त्याला काही सांगायचंय का, असं विचारलं. तो माणूस म्हणाला,''होय, साहेब. माझ्या आईवडिलांनाही तुरुंगवासाची शिक्षा द्या.'' न्यायाधीशांनी विचारलं, ''का बरं?'' तो गुन्हेगार म्हणाला, ''लहानपणी एकदा मी शाळेतून एक पेन्सिल चोरली. माझ्या आईवडिलांना ते समजलं; पण ते त्याबद्दल एक शब्दही बोलले नाहीत. मग मी पेन चोरलं. त्यांनी जाणूनबुजून त्याकडे दुर्लक्ष केलं. मी शाळेतून आणि परिसरातून लहानमोठ्या वस्तू चोरणं चालू ठेवलं. मग चोऱ्या करायची मला खोडच लागली. त्यांना याबद्दल माहीत होतं परंतु त्याबद्दल एक शब्दही कधी ते बोलले नाहीत. माझ्याबरोबर तुरुंगात कोण असायला पाहिजेत तर ते.''

त्या गुन्हेगाराचं हे म्हणणं बरोबर आहे. अर्थात स्वत:ची जबाबदारी नीट न पार पाडल्याबद्दल त्याचे आईवडील जरी दोषी ठरत असले तरी त्यामुळे चोरीच्या गुन्ह्यातून तो दोषमुक्त होऊ शकत नाही.

मुलांना निवड करू देणं महत्त्वाचं असतं. परंतु त्या निवडीमागे काही उद्देश, योग्य दिशा नसेल तर त्यातून अनर्थ होऊ शकतो. त्याग आणि स्वयंशिस्त

यातूनच परिपूर्ण मानसिक आणि शारीरिक तयारी होत असते.

आईवडील आठवड्यातून सरासरी १५ मिनिटेच आपल्या मुलांशी 'अर्थपूर्ण संवाद' करतात. बरोबरीची मुले आणि टीव्ही यांच्यामार्फतच बऱ्यावाईट गोष्टी मुलं आत्मसात करतात.

—जर्नल ऑफ दि अमेरिकन फॅमिली असोसिएशन

स्वत:ला विचारा: शिस्तीशिवाय,

- कॅप्टन जहाज परिणामकारकरीत्या चालवू शकेल का?
- ॲथलीट स्पर्धा जिंकू शकेल का?
- व्हायोलिनवादक कार्यक्रमात व्हायोलिन वाजवू शकेल का?

उत्तर आहे, ''अर्थातच नाही.'' मग व्यक्तिगत वर्तणुकीच्या संदर्भात किंवा गुणवत्तेच्या प्राप्तीसाठी शिस्तीची आवश्यकता आहे का, असं आपण आजकाल का विचारतो? शिस्त ही तर अत्यंत आवश्यक आहे.

आजचं तत्त्वज्ञान असं आहे: बरं वाटतंय ना, त्यात मजा वाटतेय ना, तर मग तसंच करा.

''मुलांना आनंद मिळत असेल तर ते काय करतात याची आम्हाला पर्वा नाही कारण त्यांना आनंद होणं महत्वाचं आहे,'' असं आईवडील भाबडेपणाने म्हणताना मी ऐकलं आहे. मी त्यांना विचारतो, ''मुलांना कशात आनंद वाटतोय हे तुम्हाला जाणून घ्यायचं नाही का?''

रस्त्यावरच्या लोकांना दगड मारणं आणि त्यांच्या वस्तू लुबाडणं यात जर मुलांना आनंद मिळत असेल तर? त्यांना तसं करू द्यायचं का? नाही. अशा वागण्याला 'विकृती' म्हणतात.

आपण आनंद कसा आणि कशातून मिळवतो हे प्रत्यक्ष आनंदाइतकंच महत्त्वाचं असतं. कारण आपली मूल्ये, शिस्त आणि जबाबदारीचे वर्तन यांचं दर्शन त्यातून होतं.

'जे आवडेल ते करा' असे आपण नेहमी ऐकतो. या विधानाचा व्यत्यासही तितकाच समर्पक आहे. जे कराल ते आवडीने करा. पुष्कळ वेळा आपल्याला आवडो, न आवडो, कर्तव्य म्हणून काही गोष्टी आपल्याला कराव्याच लागतात.

दिवसभर नोकरी करून आई घरी येते, घरातील कामे करते,बाळाची काळजी

घेते आणि थकूनभागून झोपी जाते. रात्री मध्येच बाळ रडते. आईला उठावंसं वाटतं का? पण तरी ती उठते. का? त्याला तीन कारणे आहेत:

- प्रेम
- कर्तव्य
- जबाबदारी

केवळ भावनेवर आपण जगू शकत नाही. आपलं वय कितीही असो, शिस्त ही पाळायलाच हवी. आपण, आपल्याला जे करावंसं वाटतं ते करण्याच्या मोहाला बळी न पडता, जे केलं पाहिजे ते करतो तेव्हाच यशस्वी होतो. त्यासाठी शिस्तीची आवश्यकता असते.

आईवडील, शिक्षक, वरिष्ठ यांच्याकडून होणाऱ्या तेजोभंगाचे प्रकार: नावे ठेवणे आणि अपमान करून गप्प बसवणे.

अनेक आईवडील आपल्या मुलांना मजेने किंवा प्रेमाने 'बुद्दू' किंवा 'मूर्ख' म्हणताना तुम्ही ऐकले असेल. अशी टोपणनावं आयुष्यभर एखाद्याला चिकटतात. अशी मुले मोठी होतात आणि लाडानं ठेवलेलं असलं टोपणनाव बरोबर सार्थ करतात. अशी विशेषणे-दूषणे आयुष्यभरच काय पण पिढ्यानपिढ्यादेखील चिकटतात. अशी नावं क्लेशकारक असतात. हा उच्च जातीचा किंवा हा खालच्या जातीचा, असं म्हणणं यापेक्षा एखाद्याचे अवमूल्यन करण्याचा दुसरा प्रकार कोणता असू शकतो?

मुलांचा तेजोभंग करण्याच्या आईवडिलांच्या नेहमीच्या पद्धती:

- तू बुद्दू आहेस, असं म्हणणं.
- तुला कोणतेही काम नीट करता येत नाही, असं म्हणणं.
- तू काहीही करून दाखवू शकणार नाहीस, असं म्हणणं.

योग्य मूल्ये शिकवणे

अनवधानाने किंवा अजाणता आपण आपल्या कुटुंबात आणि कामाच्या ठिकाणी अनेकदा चुकीची मूल्ये रुजवतो. उदाहरणार्थ, आपण आपल्या मुलांना किंवा कर्मचाऱ्यांना आपल्यासाठी खोटे बोलायला सांगतो.

- त्यांना सांगा मी इथे नाही.

- तुमचा चेक पाठवलाय.

आपले आईवडील, शिक्षक, वरिष्ठ यांच्याकडून आपण सचोटीची अपेक्षा करतो, परंतु बऱ्याचदा आपली निराशा होते. लहानसहान बाबतीत खोटं बोलण्यातूनच माणसं खोटं बोलण्यात पटाईत होतात. आपण जर इतरांना आपल्यासाठी खोटं बोलायला शिकवलं तर एक दिवस ते आपल्याशीसुद्धा खोटं बोलतील. उदाहरणार्थ, हाताखालचा नोकर आजारी असल्याचे सांगून रजा घेतो; पण खरं म्हणजे त्याला खरेदीला जायचं असतं. साहेबांच्या सांगण्यावरून खोटे निरोप देण्याचा सराव झालेला नोकर साहेबांशीही खोटं बोलण्याइतका तयार न झाला तर नवल!

सकारात्मक आत्मप्रतिष्ठा प्रस्थापित करण्याचा मार्ग

कच्चा दुव्यांतूनही शक्तिस्थाने निर्माण करा.

तुम्ही काही चरित्रं वाचा. अपंगत्वावर मात करून ज्यांनी कर्तृत्व गाजवलं, अडचणींचं ज्यांनी यशात रूपांतर केलं, डुगडुगत्या दगडांचं पायरीच्या दगडात ज्यांनी रूपांतर केलं अशा लोकांची चरित्रं वाचा. वैफल्य आणि अपयश यांनी खचून न जाता यशाचं शिखर गाठलं–अशा लोकांची चरित्रं प्रेरक ठरतात.

बेथोव्हन हा जगातील श्रेष्ठ संगीतकार. त्याला कशाचा अडथळा होता? तो बहिरा होता. निसर्गावर अतिशय उत्तम कविता मिल्टनने केल्या. त्याला कशाचा अडथळा होता? तो आंधळा होता. अमेरिकेचे राष्ट्राध्यक्ष फ्रँकलिन डी. रूझवेल्ट हे जगातील एक महान नेते होते. त्यांना कशाचा अडथळा होता? त्यांना व्हीलचेअर वापरावी लागत असे.

विल्मा रूडॉल्फची कहाणी*

विल्मा रूडॉल्फ हिचा जन्म अमेरिकेतील टेनेसी येथील एका गरीब कुटुंबात झाला. वयाच्या चवथ्या

* *स्टार लेजर* मधून (१३ नोव्हें. १९९४).

वर्षी एकाच वेळी न्युमोनिया आणि लोहितांग ज्वर त्यांनी तिच्या दोन्ही फुफ्फुसांवर हल्ला चढवला. हे दोन्ही आजार एकाच वेळी होणं म्हणजे मृत्यूला आमंत्रणच. यामुळे पोलिओ होऊन ती पांगळी झाली. आधारासाठी सळई असलेले बूट चालायला ती वापरू लागली. तुला कधीही जमिनीवर पाय ठेवता येणार नाही, असं डॉक्टरांनी तिला सांगितलं. परंतु तिची आई तिला प्रोत्साहन देत राहिली. ती विल्माला म्हणाली, ''देवाने दिलेली क्षमता, चिकाटी आणि विश्वास याच्या आधाराने तू तुला पाहिजे ते हस्तगत करू शकशील.'' विल्मा म्हणाली, ''मला जगातील वेगवान धावपटू व्हायचं आहे.'' वयाच्या नवव्या वर्षी डॉक्टरांचा सल्ला धुडकावून लावून तिने आधाराचे बूट काढून टाकले. ती जमिनीवर कधीही पाय टाकू शकणार नाही असे डॉक्टर म्हणाले होते. पण तिने पहिले पाऊल टाकलं. वयाच्या तेराव्या वर्षी तिने धावण्याच्या स्पर्धेत भाग घेतला. अगदी मागे मागे राहात ती शेवटी आली. पण ती दुसऱ्या, तिसऱ्या, चवथ्या स्पर्धेत भाग घेतच राहिली. असं करता करता शेवटी एक दिवस ती पहिली आली.

वयाच्या पंधराव्या वर्षी ती टेनेसी स्टेट युनिव्हर्सिटीत गेली. तेथे तिला एड टेंपल नावाचा प्रशिक्षक भेटला. ती त्याला म्हणाली, ''मला जगातील सर्वात वेगवान धावपटू व्हायचे आहे.'' टेंपल म्हणाला, ''तुझी जर तशीच जिद्द असेल तर तुला कोणी थांबवू शकणार नाही. मी तुला मदत करीन.''

आणि एके दिवशी ती ऑलिम्पिकमध्ये सहभागी झाली. ऑलिम्पिकमध्ये तर उत्तमातील उत्तमाशी तुमची स्पर्धा असते. ज्युटा हेन नावाच्या धावपटूबरोबर विल्माची स्पर्धा होती. ज्युटा हेन तोपर्यंत एकदाही पराभूत झाली नव्हती. सर्वात प्रथम १०० मीटरची शर्यत होती. विल्माने ज्युटा हेनला हरवलं आणि पहिलं सुवर्णपदक मिळवलं. दुसरी शर्यत २०० मीटरची होती. विल्माने ज्युटाला दुसऱ्यांदा हरवलं आणि दुसरं सुवर्णपदक जिंकलं. तिसरी ४०० मीटर रीलेची शर्यत होती आणि पुन्हा एकदा विल्माची ज्युटाशी गाठ होती. रीलेमध्ये सर्वात वेगवान धावपटू शेवटच्या टप्प्यात धावतो. त्या दोघीही आपापल्या संघाच्या आधारस्तंभ होत्या. पहिल्या

तीन धावपटू व्यवस्थित धावल्या आणि त्यांनी बॅटन व्यवस्थित हाताळलं. विल्माच्या वेळी मात्र तिच्या हातून बॅटन खाली पडलं. परंतु दुसऱ्या टोकाला ज्युटाला वेग घेताना पाहिलं आणि तिनं बॅटन उचललं, अचाट वेगाने यंत्रवत धावून तिसऱ्यांदा तिनं ज्युटाला हरवलं. तिसरं सुवर्णपदक पटकावलं. इतिहास घडवला: पोलिओने अपंग झालेली महिला १९६० च्या ऑलिम्पिकमध्ये जगातील सर्वात वेगवान धावपटू ठरली.

विल्माची कहाणी आपल्याला केवढा मोठा धडा शिकवते! समस्येविना नाही तर समस्या असूनही यश मिळवता येते याचे विल्मा हे अलौकिक प्रतीक आहे.

प्रतिकूल परिस्थितीचे संधीत रूपांतर करणाऱ्या लोकांच्या कहाण्या आपण ऐकतो किंवा वाचतो तेव्हा आपल्यालाही प्रेरणा मिळते. आपण जर अशा लोकांची चरित्रं किंवा आत्मचरित्रं नेहमी वाचली तर ध्येयपूर्तीसाठी, उत्कर्षासाठी सदैव चालना मिळत राहील, नाही का?

नाउमेद करणाऱ्या माहितीकडे प्रसंगी कानाडोळा करा.

कधीकधी उपलब्ध माहितीमुळे कार्यसिद्धीच्या मार्गात अडथळे येतात. तेव्हा प्रसंगी अशा माहितीकडे दुर्लक्ष करून, नव्या दिशेने विचार केल्यास मर्यादा-अडथळ्यांपलीकडे जाऊन अशक्य ते शक्य होतं; ते तुम्ही शिका.

आपण काय करू शकू ते शिक्षण आपल्याला शिकवते आणि आपल्याला काय करता येणार नाही हेही शिक्षण आपल्याला शिकवते.

काहीही अशक्य नाही असे मानणाऱ्या पुष्कळशा हरहुन्नरी लोकांच्या शोधात मी आहे.

—हेन्री फोर्ड

हेन्री फोर्डने जगाला V8 इंजिन दिले. हेन्री फोर्डचे औपचारिक शिक्षण फारसं झालेलं नव्हतं. खरं म्हणजे वयाच्या चौदाव्या वर्षानंतर तो शाळेतच गेला नव्हता. V8 इंजिनाची कल्पना त्याला सुचली खरी, परंतु ते कसं तयार करावं याची माहिती त्याला नव्हती. म्हणून त्याने आपल्या

कारखान्यातल्या उच्चशिक्षित तंत्रज्ञांना तशा पद्धतीचे इंजिन तयार करायला सांगितलं. त्यांच्या मतानुसार V8 इंजिन ही गोष्ट अशक्य कोटीतली होती. परंतु हेन्री फोर्डने V8 इंजिनाचा आग्रह धरला. काही महिन्यांनंतर त्याने लोकांना V8 इंजिन तयार झालं का, असं विचारलं. त्यांनी उत्तर दिलं, ''काय करता येईल हे आम्हाला माहीत आहे आणि काय करता येणार नाही हेही आम्हाला माहीत आहे. V8 इंजिन ही अशक्य गोष्ट आहे.'' हा प्रकार अनेक महिने चालला होता. तरीही हेन्री फोर्ड म्हणाला, ''मी म्हणतो तसं V8 इंजिन मला पाहिजे.'' आणि त्यानंतर थोड्याच दिवसांनी त्याच तंत्रज्ञांनी त्याच्या कल्पनेबरहुकूम V8 इंजिन तयार केलं.

हे कसं घडलं? आपल्या औपचारिक शिक्षणाच्या पलीकडे जाऊन तंत्रज्ञांनी आपली कल्पनाशक्ती वापरली. शिक्षण आपल्याला काय करता येईल ते शिकवते पण पुष्कळ वेळा आपल्याला कृत्रिम मर्यादाही शिकवते.

भुंगा

निसर्गाकडून कितीतरी गोष्टींचे धडे आपल्याला आपोआप मिळतात. शास्त्रज्ञांच्या मते भुंग्याचे शरीर खूप जाडजूड असते आणि पंख त्यामानाने अगदी लहान असतात. विज्ञानाच्या नियमांनुसार भुंगा उडू शकणार नाही. परंतु भुंग्याला हे माहीत नसतं; वेगाने पंखांची फडफड करत तो आपला उड्त राहतो.

तुम्हाला जेव्हा स्वत:च्या मर्यादा माहीत नसतात तेव्हा तुम्ही त्यातून बाहेर पडता आणि स्वत:लाच आश्चर्यचकित करता. मागे वळून पाहताना आपल्याला काही मर्यादा होत्या का, असा विस्मय तुम्हाला वाटतो. एखाद्या माणसाच्या मर्यादा ह्या त्याने स्वत:वर लादून घेतलेल्या असतात. शिक्षणामुळे तुम्ही आपल्यावर मर्यादा पडू देऊ नका.

पैशाने किंवा इतर स्वरूपात परतफेड करू शकणार नाहीत अशांसाठी काही करा.

जगप्रसिद्ध मानसोपचारतज्ज्ञ डॉ. कार्ल मेनिंजर यांना एकदा विचारण्यात आलं, ''एखाद्या माणसाचं मनोधैर्य खचतं आहे असं तुम्हाला वाटलं तर तुम्ही त्याला काय सल्ला द्याल?'' डॉ. मेनिंजर त्यावर तज्ज्ञाचा सल्ला घ्या असं सांगतील असं श्रोत्यांना वाटलं. पण त्यांनी तसं सांगितलं नाही. ते म्हणाले, ''मी त्याला घराला कुलूप लावून शहराच्या दुसऱ्या भागात जायला सांगेन. एखादा गरजू माणूस शोधून त्याला मदत करायला सांगेन. असं करण्याने आपण स्वत:चा स्वत:च्या मार्गातील अडथळा दूर करतो.'' पुष्कळ वेळा आपणच आपल्या मार्गातील अडथळा बनत असतो, नाही का?

समाजसेवक बना. त्यामुळे आत्मप्रतिष्ठेची जाणीव होईल. दुसऱ्यांनी आपल्याला जशी मदत करावी असं वाटतं तशीच मदत आपण दुसऱ्यांना केल्यामुळे एक प्रकारची संतोषाची, समाधानाची भावना निर्माण होते. अशी ही चांगली भावना आत्मप्रतिष्ठेला पोषक ठरते. परतफेडीची अपेक्षा न ठेवता, निरपेक्ष भावनेने आपण जेव्हा दुसऱ्याला काही देतो, तेव्हा त्यातून आपली आत्मप्रतिष्ठा उंचावते.

आपल्याला जे हवेसे वाटते ते मिळावे, याचबरोबर दुसऱ्यालाही काही द्यावेसे वाटणे हे निकोप मनोवृत्तीचे लक्षण आहे.

प्रशंसा करायला आणि स्वीकारायला शिका.

मन:पूर्वक प्रशंसा करण्याची कोणतीही संधी कधी चुकवू नका. त्या प्रशंसेमागे सद्भाव, सत्य आणि प्रांजलपणा हवा. लक्षात ठेवा, यातील महत्त्वाचा शब्द 'मन:पूर्वक' हा आहे. त्याचप्रमाणे इतरांनी तुमची प्रशंसा केली तर प्रसन्न मनाने ती धन्यवाद देत स्वीकारा. हे विनयाचे लक्षण आहे.

जबाबदारी स्वीकारा.

व्यावहारिक जगात वावरताना आपण आपल्या वर्तनाची आणि कृतीची जबाबदारी स्वीकारणं गरजेचं आहे. त्याबाबत कोणत्याही प्रकारची सबबी सांगू नका. नापास होण्याचं कारण शिक्षक किंवा विषय आवडला नाही असं एखादा विद्यार्थी सांगतो तसं तुम्ही करू नका. त्यामुळं खरं नुकसान कुणाचं होतं?

आपण जबाबदारी स्वीकारली पाहिजे आणि इतरांना दोष देण्याचं थांबवलं पाहिजे; तर आणि तरच आपला कामाचा उरक वाढतो आणि एकूणच जीवनमान उंचावतं.

आपले हक्क हे आपल्या कर्तव्यांपेक्षा श्रेष्ठ असू शकत नाहीत. आपण आपली कर्तव्ये आणि जबाबदाऱ्या पार पाडत असतो तोपर्यंतच आपले हक्क आणि अधिकार अबाधित राहतात हे आपण लक्षात घेतलं पाहिजे.

—जॉन एफ. केनेडी

सबबी सांगण्यामुळे समस्या अधिक गंभीर होतात. आपण अनेकांना जबाबदार असतो. आपल्यावर अनेक प्रकारच्या जबाबदाऱ्या असतात.

- स्वत:बाबतच्या जबाबदाऱ्या
- कुटुंबाबाबतच्या जबाबदाऱ्या
- कामाबाबतच्या जबाबदाऱ्या
- समाजाबाबतच्या जबाबदाऱ्या
- पर्यावरणाबाबतच्या जबाबदाऱ्या

वृक्षारोपण करून, जमिनीची धूप थांबवून, निसर्गसौंदर्य टिकवून ठेवून आपण परिसर अधिक हिरवागार करू शकतो.

आपल्याला या पृथ्वीवरच राहायचे आहे. आणखी एखादी पृथ्वी आहे आणि आपण इथून जाऊन तिच्यावर राहू शकू अशा थाटात आपण जगता कामा नये. आपलं जीवन अधिक सुसह्य, आल्हाददायक व्हायला हवं असेल तर आपलं जग आपण अजून चांगलं करायला हवं. त्यासाठी निश्चित कार्यक्रम ठरवून त्याप्रमाणे दररोज काहीतरी चांगलं काम करायला हवं. आपल्याला मिळालेला भौगोलिक, सांस्कृतिक ठेवा नीट जतन करून तो पुढच्या पिढीपर्यंत देण्याची जबाबदारी आपल्यावर आहे. आपण जर जबाबदारीने वागलो नाही तर पुढची पिढी आपल्याला माफ करेल का?

सध्या माणसाचे सरासरी आयुर्मान ७५ वर्षे असे धरले तर आणि तुम्ही ४० वर्षांचे असाल तर अजून ३६५ दिवस X ३५ वर्षे इतके दिवस तुम्ही अजून जगणार आहात. तेव्हा स्वत:ला प्रश्न विचारा, की या वेळेचे मी काय करणार आहे? आपण जेव्हा जबाबदारी स्वीकारतो किंवा वाढवून घेतो तेव्हा आपण आपले मोल वाढवत असतो. खरं की नाही?

अंगी शिस्त बाणवा.

स्वयंशिस्तीमुळे आपल्या आनंदात, मौजमजेत बाधा येत नाही, तर उलट जगण्याचा आनंद वाढतो. अनेक लोकांमध्ये बुद्धिमत्ता व क्षमता असते; तरीही ते अयशस्वी झालेले दिसतात. अशी माणसं वैफल्यग्रस्त असतात आणि त्यांच्या नैराश्याचा परिणाम त्यांच्या कामावर, व्यवसायावर, त्यांच्या आरोग्यावर आणि त्यांच्या इतरांशी असलेल्या संबंधांवर होतो. ही असमाधानी माणसं नशिबाला दोष देत बसतात. त्यांच्या बऱ्याचशा समस्या ह्या अनुशासनाच्या अभावामुळे निर्माण झालेल्या असतात हे मात्र त्यांच्या लक्षात येत नाही.

उद्दिष्टे निश्चित करा.

निश्चित स्वरूपाच्या ध्येयामुळे माणसाच्या आयुष्याला दिशा मिळते. तो जेव्हा ठरवलेले ध्येय गाठतो तेव्हा त्याला पूर्ततेची जाणीव होते. ध्येयामागचा दूरदर्शी दृष्टिकोन, त्यामुळे जीवनाला येणारा अर्थ या गोष्टी प्रत्यक्ष ध्येयापेक्षाही अधिक महत्त्वाच्या आहेत. त्यामुळे आयुष्याला अर्थ लाभतो, परिपूर्णता मिळते.

प्रत्यक्ष ध्येय प्राप्त केल्यामुळे आपल्याला जे काही मिळतं त्यापेक्षाही महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे ध्येयप्राप्तीसाठी केलेल्या प्रवासात आपल्यामध्ये घडून आलेले परिवर्तन. त्यामुळे आपल्याला होणारी आत्मसामर्थ्याची जाणीव.

आपलं ध्येय ठरवताना आपण वास्तववादी असले पाहिजे. अवास्तव ध्येये अपूर्ण राहतात. त्यांची पूर्तता होत नाही. त्यामुळे आत्मप्रतिष्ठा खचते. याउलट वास्तववादी ध्येयामुळे प्रोत्साहन मिळते आणि आत्मप्रतिष्ठा उंचावते.

चारित्र्यवान माणसांच्या सहवासात रहा.

तुमची प्रतिष्ठा तुम्हाला महत्त्वाची वाटत असेल तर चारित्र्यवान माणसांच्या सहवासात रहा. वाईट माणसांच्या संगतीत राहण्यापेक्षा एकटं राहणं श्रेयस्कर.

—जॉर्ज वॉशिंग्टन

मैत्रीची पारख

समवयस्कांच्या अनिष्ट दडपणामुळे अनेकदा नकारात्मक मनोवृत्ती वाढीला लागते. आपले तथाकथित मित्र वाईट गोष्टीसाठी भरीला घालतात. ''अरे तू माझा मित्र आहेस ना?'' असे म्हणतात. आपल्या मित्राला इजा व्हावी, त्याचे नुकसान व्हावे असं खऱ्या मित्रांना कधीच वाटणार नाही.

एखाद्या मित्राने प्रमाणाबाहेर मद्यपान केले आहे असं दिसलं तर काहीही झालं तरी मी त्याला वाहन चालवू देणार नाही. मैत्री तुटली तरी चालेल, पण मित्र गमावणार नाही, अशी माझी भूमिका राहील.

आपल्या बरोबरीच्या मित्रांनी आपल्याला स्वीकारावं म्हणून अनेक चुकीच्या गोष्टी लोक आपण करत असतो. ते म्हणतात, 'मज्जा आली'; पण मज्जेचा फज्जा कधी होतो त्यांना समजत नाही. समवयस्कांचा प्रभाव, 'कर अमुकतमुक, बघू तर तुझी दोस्ती', 'दोस्तीखातर' असा अनुचित गोष्टीसाठी होणारा आग्रह मैत्रीमध्ये बाधा आणतो.

तुमच्या अडचणीच्या प्रसंगात हे असले मित्र तुमच्या बरोबर राहतील का? अशा प्रसंगात ते तुम्हाला कुठपर्यंत साथ देतील? आणि सगळ्यात महत्त्वाचा प्रश्न असा की आज जर ते तुमच्या मदतीला पुढे येत नसतील तर पुढील काळात कशावरून ते तुम्हाला मदत करतील? नीतिमान माणसांच्या सहवासात राहण्याने आपली आत्मप्रतिष्ठा उंचावते.

साथीदारांचे दडपण

स्वत:ला जे योग्य वाटते ते करण्यापेक्षा किंवा ती भूमिका कणखरपणे निभावण्यापेक्षा कळपातील एक बनून इतरांसारखे वागण्याची प्रबळ इच्छा होते तेव्हा धैर्य आणि अस्मिता यात आपण कमी पडतो हे उघडच आहे. समूहात सामावून जाण्यासाठी इतरांसारखं वागणं हा सर्वात सुरक्षित मार्ग असतो. त्यामुळे बरोबरीच्या लोकांनाही बरं वाटतं आणि आपल्याला कोणी हसेल अशी भीती

राहात नाही. परंतु स्वाभिमानी माणसं इथंच आपली लक्ष्मणरेषा आखतात. इथंच प्रगल्भ प्रौढ वृत्ती आणि पोरकटपणा यातील फरक स्पष्ट होतो. उदाहरणार्थ,

- शाळकरी मुले आपल्या गटातील इतर मुलांसारखे वागतात कारण आपल्याला कोणी हसू नये असे त्यांना वाटते.
- काही मुले वर्गात उत्तरे देण्याचे टाळतात कारण उत्तर चुकले तर इतर मुले आपली चेष्टा करतील असे भय त्यांना वाटते.
- कारखान्यातील कामगार बरोबरीच्या कामगारांची नाराजी पत्करायला नको म्हणून क्षमता असूनही कमी काम करतात.

थोड्या प्रमाणात चालतं...

''थोड्या प्रमाणात केलं तर हरकत नाही. मी थोडंसं करून बघेन, घेऊन बघेन आणि सोडून देईन,'' असं पुष्कळ लोक म्हणतात. पण प्रश्न असा आहे की, ''अनिष्ट आणि चुकीच्या गोष्टी थोड्या प्रमाणात तरी कराव्या का?''

- कोणालाही थोडंफार फसवणं योग्य आहे का?
- कोणत्याही मादक द्रव्याचे सेवन करणं योग्य आहे का?
- थोडंबहुत खोटं बोलणं क्षम्य आहे का?
- बेकायदेशीर, अनुचित व्यवहार करणं योग्य आहे का?
- छोटीमोठी चोरी करणं रास्त आहे का?

''मला पाहिजे तेव्हा मी हे बंद करू शकतो,'' असं म्हणत काही माणसं स्वत:च्या सवयींचं सातत्यानं समर्थन करत असतात; परंतु नकारात्मक गोष्टी, वाईट सवयी ह्या सुटायला कठीण असतात हे मात्र त्यांना उमगत नाही. आपली इच्छाशक्ती कितीही जबरदस्त असली ह्या वाईट सवयी सोडणे अत्यंत कठीण असते.

बाह्य प्रेरणेपेक्षा अंत:प्रेरणा मिळवा.

एक दिवस कोणीतरी सकाळी प्रसन्न मन:स्थितीत उठतो, मला फोन करतो आणि म्हणतो, ''तू जगातील सर्वात थोर माणूस आहेत. तू फारच चांगलं काम करतो आहेस. खरं सांगतो, तुला मित्र म्हणण्यात माझा सन्मान आहे.'' तो हे अत्यंत प्रामाणिकपणे सांगतोय हे मला माहीत असतं. हे सगळं ऐकल्यावर मला कसं वाटतं? फारच छान.

पण दुसऱ्या दिवशी तो सकाळी उठतो तोच रागीट आणि चिडखोर मन:स्थितीत. तो फोन लावतो आणि मला म्हणतो, ''हरामखोर, ढोंगी, लुच्चा! तू एक नंबरचा भोंदू माणूस आहेस.'' हे ऐकून मला कसं वाटेल? फारच भयंकर.

म्हणजे पहिल्या दिवशी तो जेव्हा मला, 'तू थोर आहेस,' म्हणतो तेव्हा मला फार छान वाटतं आणि दुसरे दिवशी तो जेव्हा मला 'हरामखोर' म्हणतो तेव्हा मला अतिशय वाईट वाटतं. माझ्या भावना कोण नियंत्रित करतंय? अर्थातच तो माणूस. मला अशाच पद्धतीने जगायचं आहे का? नक्कीच नाही. कारण माझ्यावर बाह्य प्रेरणांचे नियंत्रण असणे, माझ्या भावभावनांचे नियंत्रण माझ्या हातात असण्याऐवजी दुसऱ्याच कोणाच्या हातात असणे, हे योग्य आहे का?

मला अंत:करणातून प्रेरणा मिळाली पाहिजे. तो माणूस जेव्हा मला फोन करतो आणि मी थोर माणूस आहे असं म्हणतो तेव्हा ते शब्द ऐकायला मला छान वाटतं. पण जरी तो असं काही म्हणाला नाही तरी माझ्या स्वत:च्या दृष्टीने मी चांगलाच माणूस आहे. दुसऱ्या दिवशी तो फाडफाड बोलून माझा मनोभंग करण्याचा प्रयत्न करतो; पण तो यशस्वी होत नाही. कारण तो काहीही बोलला तरी माझ्या दृष्टीने तर मी चांगलाच माणूस आहे.

'मला रागवायला लावू नकोस,' यासारखी विधानं लोक करतात तेव्हा त्याचा अर्थ त्यांचा राग बाहेरून नियंत्रित होत असतो. 'मला राग आलाय' किंवा 'आता मी संतापलोय,' असे मी म्हटले म्हणजे माझ्या रागावर माझाच ताबा आहे असा त्याचा अर्थ होतो. येथे माझ्या रागाचे नियंत्रण माझ्याच अंतर्मनातून होत आहे.

तुमच्यात मुळातच न्यूनत्वाची भावना नसेल तर मग तुम्हाला कमी लेखण्याचा उद्देश सफल होणे अशक्य आहे.

—एलिनॉर रूझवेल्ट

एका साधूची ही गोष्ट आहे. एकदा रस्त्याने जाणारा एक माणूस त्याला शिवीगाळ करू लागला. त्या शिव्या साधूने शांतपणे ऐकून घेतल्या. नंतर त्याने त्या माणसाला विचारलं, ''एखाद्याने दिलेली वस्तू आपण स्वीकारली नाही तर ती कोणाला परत मिळते?'' ''अर्थातच ज्याने दिली त्याला,'' त्या माणसाने

उत्तर दिलं. तो साधू म्हणाला, ''तू आत्ता मला जे देऊ केलंस ते मी स्वीकारलेलं नाही.'' तर तो माणूस एकदम गोंधळात पडला. सुन्न झाला. त्या साधूचं वागणं त्याच्या आंतरिक शक्तीने नियंत्रित होतं.

आपण जर बाह्य गोष्टींना, शक्तींना दोष देत राहिलो तर आपली दु:खं तशीच राहतील आणि आपल्याला हवालदिल झाल्यासारखं वाटेल. आपल्या मन:स्थितीची आणि वर्तणुकीची जबाबदारी आपण स्वत: स्वीकारल्याशिवाय आपण बदलू शकणार नाही. या दिशेने पहिले पाऊल टाकण्यासाठी स्वत:ला पुढील प्रश्न विचारा.

- मी अस्वस्थ का झालो?
- मी का रागावलो आहे?
- मी उदास का झालो आहे?

असं स्वत:ला विचारल्यामुळे या गोष्टींवर ताबा मिळवण्याचे मार्गही आपल्याला सुचू लागतात.

सकारात्मक आत्मभानामुळे आनंद मिळतो. 'कशामुळे तुम्हाला आनंद मिळतो?' असं तुम्ही लोकांना विचारलंत तर तुम्हाला अनेक प्रकारची उत्तरं मिळतील. बहुतेक लोक धनदौलत, कपडालत्ता अशा भौतिक आणि सांसारिक सुखांची नावं घेतील, पण ते काही खरं नाही. आपल्याजवळ काही असण्यात नव्हे, तर आपण स्वत:च कोणीतरी असण्यात, बनण्यात सुख असतं. आयुष्यात सर्व काही मिळूनसुद्धा माणसे सुखी होतातच असं नाही. या उलट विधानही तितकंच खरं आहे.

सुख हे आपल्या अंतरंगातून निर्माण होते. सुख हे फुलपाखरासारखं असतं. तुम्ही त्याच्या मागे धावाल तितकं ते दूर उडतं. तुम्ही शांतपणे उभे रहा, ते स्वत:च तुमच्या हातावर येऊन बसतं.

सुख देणारी मनोवृत्ती निर्माण करा.

मनाचा कडवटपणा ही भावनिक पराभवाची खूण आहे. त्यामुळे चांगले कार्य करण्याची आपली क्षमता कमकुवत होते. तुम्ही स्वत:च आपले आदर्श, मापदंड ठरवा. स्वत:शी प्रामाणिक रहा. स्वत:च्या क्षमतेशी स्पर्धा करा.
पुढील गोष्टी आत्मसात करा:

- प्रत्येक माणसातील आणि परिस्थितीतील चांगुलपणाचा शोध घ्या.

- आपण आनंदी राहायचे असा निश्चय करा.
- स्वत:चे मापदंड, आदर्श शहाणपणाने ठरवा.
- नकारात्मक टीकेचा तुमच्यावर परिणाम होऊ देऊ नका.
- अगदी छोट्या छोट्या गोष्टींतूनही आनंद मिळवायला शिका.
- लक्षात ठेवा, काळ-वेळ नेहमी तशीच रहात नाही. आयुष्यात चढउतार असतात.
- कोणत्याही परिस्थितीचा जास्तीत जास्त उपयोग करून घ्या.
- विधायक कामामध्ये स्वत:ला गुंतवून ठेवा.
- जे तुमच्याइतकेही नशीबवान नाहीत अशांना मदत करा.
- स्वत:वर, परिस्थितीवर ताबा मिळवायला शिका. कुढत बसू नका.
- स्वत:ला आणि इतरांना माफ करायला शिका. स्वत:बद्दल अपराधीपणाची भावना किंवा दुसऱ्याबद्दल मनात अढी धरू नका.

आपल्या मनाला सकारात्मक स्वयंसूचना द्या.

स्वत:शी सकारात्मक संवाद करण्याची सवय लावून घ्या. स्वयंसूचनांचा आपल्या सुप्त मनावर परिणाम होऊन आपला विश्वास दृढ होतो. आपला दृढविश्वास आपल्या वर्तणुकीतून दिसून येतो. म्हणजेच स्वयंसूचना आपल्या मनोधारणेवर प्रभाव पाडून आपल्या वर्तणुकीवर परिणाम करतात. म्हणजेच स्वयंसूचनांचीच परिणती त्या गोष्टी प्रत्यक्ष घडून येण्यात होते. उदाहरणार्थ,

- मी हे हाताळू शकेन.
- मी हे करू शकेन.
- माझं गणित चांगलं आहे.
- माझी स्मरणशक्ती चांगली आहे.

आपली ताकद हीच आपला कमकुवतपणासुद्धा ठरू शकते.

कोणताही गुण प्रमाणाबाहेर वापरला तर तो कमकुवतपणा ठरतो. उदा. विक्रेत्याच्या व्यवसायात चांगली संभाषणक्षमता ही विक्रेत्यांची ताकद असते, चांगला गुण असतो. पण बरेचदा असं दिसून येते की चांगलं बोलता येण्यामुळे

विक्रेते यशस्वी होतात आणि अतिबडबड करून ते अयशस्वीही होऊ लागतात. त्यांच्या चांगल्या गुणामुळे ते या व्यवसायात येतात, परंतु त्याच गुणाचा अतिरेक झाला तर तो कमकुवतपणा ठरतो आणि ते अपयशी होतात.

नीट लक्षपूर्वक ऐकणं हा चांगला गुणधर्म आहे. परंतु ऐकण्याचा अतिरेक झाला म्हणजे नेहमी श्रोत्याचीच भूमिका निभावली तर त्याचा अर्थ, या माणसाला फक्त ऐकता येतं; बोलता येत नाही, असा होईल. म्हणजेच केवळ ऐकतच राहण्याचा स्वभाव हा त्याचा कमकुवतपणा ठरेल.

आपला सर्वात मोठा कमकुवतपणा आपली सर्वात मोठी ताकद बनू शकतो.

रागावणं हा कमकुवतपणा आहे. याचं रूपांतर शक्तीत कसं होऊ शकेल? एका स्त्रीने 'मॅड' या संस्थेची उभारणी करून हे वास्तवात आणून दाखवलं. मॅड (MADD) म्हणजे मदर्स अगेन्स्ट ड्रंक ड्रायव्हिंग. या स्त्रीचे मूल मद्यपान करून वाहनचालकाने केलेल्या अपघातात दगावले. या दुर्घटनेमुळे ती इतकी संतप्त झाली की समाजातील अशा प्रकारच्या गोष्टी अजिबात खपवून घ्यायच्या नाहीत असा तिने ठाम निश्चय केला. दारू पिऊन वाहन चालविणाऱ्यांविरुद्ध लढा देण्यासाठी तिने अमेरिकेच्या सर्व भागातील लोकांना एकत्र केले. आज ती स्त्री आणि हजारो सदस्य असलेली तिची संघटना ही एक मोठी शक्ती बनली आहे आणि त्यांनी कायद्यात आवश्यक ते बदल घडवून आणले आहेत. अशा रीतीने सकारात्मक विचार-कृती करून रागासारख्या नकारार्थी भावनेचं रूपांतर शक्तीमध्ये, विधायक कामात, चळवळीत करता येतं. खरं तर संताप हा कमकुवतपणाच, पण या उदाहरणात त्या महिलेचा तीव्र संताप हेच तिचं प्रभावी सामर्थ्य ठरलं.

धीर धरा.

चांगली किंवा वाईट गोष्ट एखाद्या वेळेस पाहिली किंवा ऐकली तर काही बिघडत नाही, तिचा काही परिणाम होत नाही असं लोक म्हणताना आपण ऐकतो. पण हे काही खरं नाही. अशा गोष्टींमुळे आपल्यात होणारा बदल दिसून येत नसेल, पण काहीतरी परिणाम नक्की होत असतो.

चीनमधल्या त्या एका विशिष्ट जातीच्या बांबूचंच उदाहरण घ्या. बांबूचं रोप लावल्यानंतर त्याला नियमितपणे पाणी आणि खत घातले तरीही पहिली चार वर्षं त्यात काहीही वाढ दिसून येत नाही. झाड वाढत असल्याचं कसलंही लक्षण दिसून येत नाही. पण पाचव्या वर्षी अचानक झाड सहा आठवड्यांत ९० फूट वाढतं. इथं प्रश्न असा आहे की: बांबूचं झाड सहा आठवड्यात वाढलं, का त्याला मोठं व्हायला पाच वर्षं लागली? झाडाच्या वाढीचं कोणतंही चिन्ह दिसत नसलं तरी झाड जमिनीत मुळं पसरत होतं का? बांबूची वाढ होत नाही म्हणून त्याला पाणी आणि खत द्यायचं बंद केलं असतं तर झाड असं वाढलं असतं का? अर्थातच नाही. बांबूचं रोप मेलं असतं. आपण निसर्गाकडून शिकलं पाहिजे. निसर्गाची शिकवण अगदी स्पष्ट आहे. धीराने आणि श्रद्धेने चांगलं, योग्य काम करत रहा. त्यामुळे होणारा बदल जरी दिसून आला नाही तरी त्याचा परिणाम मात्र होत असतो.

आत्मपरीक्षण करा: तुमची शक्तिस्थाने आणि तुम्हांला कमकुवत करणारे दोष यांची यादी करा.

यशस्वी माणसांना स्वत:च्या मर्यादा माहीत असतात; परंतु ते आपल्या शक्तिस्थानांवर भर देतात. आपली शक्ती कशात आहे हे जर आपल्याला माहीत नसेल तर आपण त्यावर भर कसा देणार? आपल्याला काय करायचं नाही हे लक्षात ठेवण्यापेक्षा आपल्याला काय करायचं आहे, काय व्हायचं आहे, त्यावर लक्ष केंद्रित करा.

शक्तिस्थाने	कमकुवतपणा
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

आत्मभान म्हणजे काय, ते अब्राहम लिंकनच्या पुढील शब्दांतून नेमकं स्पष्ट होतं.

माझ्या मुलाचं बाहेरच्या जगातलं पहिलं पाऊल...*

माझ्या मुलाला हात धरून शिकवा. जगाच्या या विशाल शाळेत त्याचं आज पहिलं पाऊल पडणार आहे. बाहेरच्या जगात आपलं आपण वावरण्याचा त्याचा आज पहिला दिवस आहे. काही काळ सगळ्या गोष्टी त्याला अनोळखी आणि नवीन वाटणार आहेत; म्हणून तुम्ही त्याच्याशी हळुवारपणे वागाल अशी मी आशा करतो. तुम्हाला माहीतच आहे की आजपर्यंत घर हेच त्याचं विश्व होतं. या जगाचा तो राजा होता. त्याच्या जखमा बांधायला आणि त्याच्या दुखऱ्या भावनांवर फुंकर घालायला मी कायम हजर होतो.

परंतु आता सगळ्याच गोष्टी बदलणार आहेत. आज सकाळी या घरापुढच्या पायऱ्या उतरून तो उत्सुकतेने, आनंदाने बाहेर पडेल आणि त्याच्या मोठ्या धाडसाला सुरुवात करेल. या धाडसामध्ये बहुधा संघर्ष, दु:ख आणि निराशाही असेल.

या जगात जगण्यासाठी त्याला विश्वास, प्रेम आणि धैर्याची आवश्यकता भासेल. म्हणून लोकहो, त्याचा चिमुकला हात धरून, त्याला आवश्यक त्या गोष्टी तुम्ही शिकवाल अशी मी आशा करतो. शिकवाच त्याला, पण शक्य असेल तर ममतेनं, प्रेमानं.

सगळीच माणसं प्रामाणिक नसतात, सर्वच स्त्रीपुरुष खरेपणानं वागणारे नसतात, हे त्याला कधीतरी समजून घ्यावं लागेल हे मला माहीत आहे. जगात जसा वाईट माणूस असतो तसा चांगला माणूसही असतो आणि एखादा शत्रू असेल तर एखादा मित्रही असतो हे त्याला शिकवा. दुष्ट आणि दादागिरी करणाऱ्या लोकांना त्यांची जागा दाखवणं ही सर्वात सोपी गोष्ट असते हे त्याला लवकरात लवकर शिकू द्या.

पुस्तकं वाचण्यातून मिळणारा आनंद त्याला घ्यायला शिकवा. आकाशात भराऱ्या घेणाऱ्या पाखरांचं, सूर्यकिरणांत गुणगुणणाऱ्या मधमाशांचं आणि हिरव्यागार टेकडीवरील रानफुलांचं शाश्वत रहस्य शोधण्यासाठी त्याला निवांत वेळ मिळू द्या. त्याला असं शिकवा की फसवण्यापेक्षा अपयश पत्करणं अधिक

---

*'पल्पिट हेल्प्स' फेब्रु. १९९१– *'ॲपल सीड्स'*, खंड १०, क्र. १, १९९४ मधून उद्धृत.

सन्माननीय असतं. त्याला स्वत:च्या विचारांवर निष्ठा ठेवायला शिकवा; मग इतरांच्या दृष्टीने ते विचार चुकीचे असले तरीसुद्धा.

सर्वजण जरी मेंढरासारखे वागत असतील तरी गर्दीतील एक न होण्याचे बळ माझ्या मुलाला देण्याचा प्रयत्न करा. इतरांचं ऐकायला त्याला शिकवा. परंतु तो जे ऐकेल त्याला सत्याची चाळणी लावून, जे योग्य आणि चांगलं असेल तेच त्याला घ्यायला शिकवा.

आपलं हृदय आणि आत्मा कधीही पैशात मोजून त्याची किंमत ठरवू नकोस, असं त्याला शिकवा. आपलं वागणं योग्य असेल तर आरडाओरडा करणाऱ्या जमावाकडे पूर्ण दुर्लक्ष करायला, आपल्या तत्त्वासाठी निर्धाराने संघर्ष करायला त्याला शिकवा. लोकहो, त्याला हळुवारपणे शिकवा, पण त्याचे फाजील लाड करू नका. कारण भट्टीतील उष्णतेत तावून-सुलाखूनच उत्तम पोलाद तयार होतं.

हे सगळं म्हणजे खूप मोठी मागणी आहे, पण लोकहो, बघा यातलं तुम्हाला काय करायला जमतंय ते. कारण तो खरंच एक गोंडस मुलगा आहे.

—अब्राहम लिंकन

कृती कार्यक्रम

१. निराशाजनक परिस्थितीचे आशादायी परिस्थितीत रूपांतर करणाऱ्या लोकांची चरित्रं वाचा. चांगली पुस्तकं वाचणं, प्रेरणा देणाऱ्या ध्वनिफिती ऐकणं हे तुमच्या रोजच्या दिनक्रमात समाविष्ट करा.

२. कुठल्याही परतफेडीची अपेक्षा न करता विधायक कार्यासाठी तुमचा वेळ, पैसा नियमित आणि पद्धतशीरपणे खर्च करा.

३. वाईट, नकारात्मक प्रभावापासून दूर रहा. कुसंगती टाळा, गैरकृत्यांसाठी मित्रांच्या दबावाला बळी पडू नका.

४. प्रामाणिकपणे आणि नम्रतेने प्रशंसा करायला आणि घ्यायला शिका.

५. आपल्या वर्तणुकीची आणि कृतीची जबाबदारी घ्यायला शिका.

६. त्रास वाटला तरी स्वयंशिस्त अंगी बाणवा.

७. नीतिमान माणसांच्या सहवासात रहा.

८. सर्जनशील बना. आपल्या कमकुवतपणाचे शक्तीमध्ये रूपांतर करण्याचे मार्ग शोधा.

९. सतत सहनशीलतेने आणि चिकाटीने वागा. त्याचा परिणाम जरी लगेच जाणवला नाही तरी त्याचा सराव करत रहा.

५

परस्परसंबंध-परस्परसंवाद कौशल्ये आणि विकास

प्रसन्न व्यक्तिमत्त्वाची निर्मिती

लोकांकडून हवं तसं काम करवून घेता येणं हीच माझ्या मते जगातील सर्वश्रेष्ठ क्षमता. इतर कशाहीपेक्षा मी या क्षमतेला महत्त्व देतो.

—जॉन रॉकफेलर

आपल्याला खरं तर व्यवसायाचे असे प्रश्न नसतात. आपल्याला प्रश्न असतात ते लोकांसंबंधीचे. आपण जेव्हा आपले लोकांसंबंधीचे प्रश्न सोडवतो तेव्हाच आपले व्यवसायातले प्रश्न बहुतांशी सुटलेले असतात. कामासंबंधी, उत्पादनविषयक तांत्रिक माहितीपेक्षाही माणसांची पारख करता येणं अधिक श्रेयस्कर आहे.

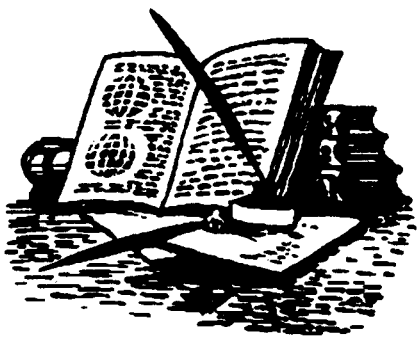
प्रसन्न आणि आकर्षक व्यक्तिमत्त्वामुळं यशस्वी माणसं वेगळी उठून दिसतात. इतरांकडून ती चांगलं सहकार्य मिळवू शकतात. प्रसन्न व्यक्तिमत्त्व हे पाहताक्षणीच ओळखता येतं; पण व्याख्या करायला अवघड आहे. माणसाचं व्यक्तिमत्त्व हे त्याचं चालणं-बोलणं, त्याच्या आवाजातील मार्दव, त्याच्या वागण्यातला आपलेपणा आणि आत्मविश्वास यातून जाणवतं. काही लोक वय झालं तरी आकर्षक दिसतात. त्यांची प्रसन्नता त्यांच्या चेहऱ्यावरून तर दिसतेच, पण ती त्यांच्या हृदयातूनही आलेली असते.

माणसाचा दृष्टिकोन, वर्तणूक आणि त्यातून व्यक्त होणारा भाव यांचा मिलाफ म्हणजे प्रसन्न व्यक्तिमत्व. चेहऱ्यावरचा प्रसन्न भाव हा आपल्या कपड्यांपेक्षा अधिक प्रभावकारक असतो. आपल्या व्यक्तिमत्त्वाला पैलू पाडणं हे बुटांना पॉलिश करणं किंवा आपलं बाह्य रंगरूप खुलवणं यांसारख्या गोष्टींपेक्षा अधिक कष्टाचं, चिकाटीचं असतं. व्यक्तिमत्त्वातील दोष झाकण्यासाठी अंगीकारलेल्या खोट्या आकर्षक लकबी आणि तोंडदेखले हास्य यांचा काही काळ उपयोग होईलही; परंतु लवकरच त्यातला खोटेपणा, पोकळपणा उघडकीला येईल. कारण असं वरवरचं वागणं टिकाऊ नसतं. माणसाला चारित्र्य हवंच. कारण चारित्र्यहीन व्यक्तिमत्त्व, नीतिशून्य बुद्धिमत्ता यांच्या सहवासातून, संबंधातून आयुष्य दु:खी होते. चारित्र्य नसलेलं व्यक्तिमत्त्व म्हणजे चांगुलपणा नसलेलं चांगलं दिसणं आहे. आयुष्यात यशस्वी राहायचं असेल तर त्याला

व्यक्तिमत्त्व आणि चारित्र्य दोन्हीची जोड हवी.

सर्वांशी नम्रतेनं वागा परंतु थोड्याच लोकांशी जवळीक करा. या थोड्यांना विश्वासात घेण्यापूर्वी त्यांना चांगले पारखून घ्या.
खरी मैत्री हे सावकाश वाढणारं रोपटं आहे आणि मैत्री हे संबोधन सार्थ करण्यापूर्वी त्याने प्रतिकूल परिस्थितीचे धक्के सहन केले पाहिजेत.

—जॉर्ज वॉशिंग्टन, १५ जानेवारी १७८३



आयुष्य एक प्रतिध्वनी आहे.

एक छोटा मुलगा आईवर रागावला आणि ओरडू लागला, ''मला तू आवडत नाहीस, मला तू आवडत नाहीस.'' शिक्षेच्या भीतीने तो घरातून बाहेर पळाला. तो एका दरीपाशी आला आणि ओरडू लागला, ''मला तू आवडत नाहीस, मला तू आवडत नाहीस.'' आणि दरीतून प्रतिध्वनी आला, ''मला तू आवडत नाहीस, मला तू आवडत नाहीस.'' त्या छोट्या मुलाने आयुष्यात प्रथमच प्रतिध्वनी ऐकला. तो घाबरून परत आईकडे आला आणि म्हणाला, ''आई आई, दरीत एक दुष्ट मुलगा आहे; तो 'मला तू आवडत नाहीस,' असं ओरडतोय.'' आईच्या लक्षात सर्वकाही आलं. तिनं मुलाला परत दरीकडं जायला आणि 'मला तू आवडतोस,' असं ओरडायला सांगितलं. तो मुलगा दरीजवळ तिथं गेला आणि ओरडला, ''मला तू आवडतोस.'' दरीतून तसाच प्रतिध्वनी आला. त्या छोट्या मुलाला एक चांगला धडा मिळाला—आपलं आयुष्य हे प्रतिध्वनीसारखं आहे: आपण जे देतो तेच आपल्याला परत मिळतं.

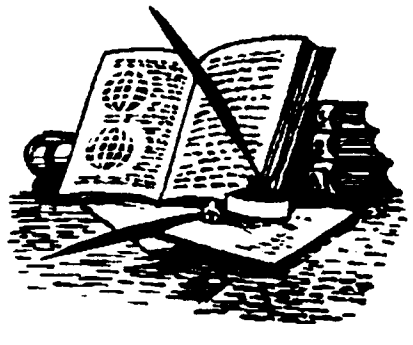
बेंजामिन फ्रँकलिननं म्हटलं आहे, ''तुम्ही जेव्हा इतरांशी चांगलं वागत असता तेव्हा तुम्ही स्वत:शी उत्तम वागत असता.''

जीवन एक बूमरँग* आहे.

आपले विचार, कृती आणि वर्तणूक आपल्याकडे कधी ना कधी तरी परत येत असतात आणि परत आपल्याकडे येताना तें अधिक अचूकतेने येतात.

आयुष्यात तुमच्या उत्कर्षाच्या काळात लोकांशी आदराने वागा; कारण तुमच्या पडत्या काळात ते तुम्हाला पुन्हा भेटणार असतात.

पुढील गोष्ट 'दि बेस्ट ऑफ... बिट्स ॲण्ड पीसेस' मधून घेतली आहे.**



बऱ्याच वर्षांपूर्वीची ही गोष्ट आहे. दोन विद्यार्थी फावल्या वेळात काम करून कसाबसा आपला खर्च भागवत स्टॅनफोर्ड विद्यापीठात शिकत होते. पैशाची फारच चणचण भासू लागली तेव्हा त्यांना एक कल्पना सुचली. त्या काळचा प्रख्यात वादक इग्नॅसी पेडरेव्हस्की याच्या पियानोवादनाचा कार्यक्रम करायचा. त्या कार्यक्रमातून शिक्षणासाठी पैसा उभा करायचा.

पियानोवादकाच्या व्यवस्थापकाने कार्यक्रमासाठी २००० डॉलर्सची मागणी केली. त्या काळात २००० डॉलर्स ही मोठी रक्कम होती. त्या विद्यार्थ्यांनी ती मान्य केली. कार्यक्रमाची खूप जाहिरात करूनही तिकीट विक्रीतून फक्त १६०० डॉलर्स जमले.

कार्यक्रमानंतर त्या थोर कलावंताला त्यांनी जमलेले सर्व १६०० डॉलर्स दिले आणि ४०० डॉलर्सही शक्य तितक्या लवकर देऊ असे सांगितले. म्हणजे आता त्या विद्यार्थ्यांच्या दृष्टीने त्यांचं कॉलेजचं शिक्षण कायमचंच बंद पडणार होतं.

''नाही मुलांनो,'' पेडरेव्हस्कीने उत्तर दिलं, ''असं चालणार नाही.'' नंतर त्याने तो करार फाडून टाकला आणि विद्यार्थ्यांना सर्व पैसे परत दिले. तो म्हणाला, ''या १६०० डॉलर्सपैकी तुमच्या खर्चाची रक्कम काढून घ्या, उरलेल्यातील प्रत्येकी १०% रक्कम तुम्ही तुमच्या कष्टाचा मोबदला

बूमरँग—बूमरँग हे फेकल्यावर फेकणाऱ्याकडे परत येणारे हत्यार आहे. हे ऑस्ट्रेलियात वापरतात.*

** इकॉनॉमिक्स प्रेस, फेअरफील्ड, न्यूजर्सी, १९९४, पृ. ८४-८५.

म्हणून घ्या आणि उरलेली रक्कम मला द्या.''

अशीच काही वर्षं गेली. पहिलं महायुद्ध आलं आणि संपलं. तोच पेडरेव्हस्की आता पोलंडचा पंतप्रधान होता. आपल्या देशातील हजारो भुकेल्या लोकांसाठी अन्न मिळवण्याची तो धडपड करत होता. या भीषण अन्नटंचाईवर मात करण्यासाठी प्रचंड प्रमाणात आणि तातडीने मदत हवी होती आणि हे काम करू शकेल असा त्यावेळी एकच माणूस होता. तो म्हणजे यूएस फूड अँड रिलीफ ब्यूरोचा प्रमुख हर्बर्ट हूवर. हूवरने तत्काळ प्रतिसाद दिला आणि हजारो टन अन्न पोलंडला पाठवून दिलं.

वेळेवर मदत पाठविल्याबद्दल हूवरचे आभार मानण्यासाठी पेडरेव्हस्की पॅरिसला गेला.

''मि. पेडरेव्हस्की, आभार मानण्याची काही आवश्यकता नाही,'' हूवरने उत्तर दिलं, ''शिवाय तुम्हाला आठवत नसेल पण तुम्ही मला पूर्वी मदत केली आहे. तेव्हा मी कॉलेज विद्यार्थी होतो आणि अडचणीत सापडलो होतो.''

आयुष्यात आपण जे काही करतो त्याची भरपाई होतच असते. याचं उत्तम उदाहरण म्हणजे तुम्ही जेव्हा प्रामाणिकपणे दुसऱ्यासाठी चांगलं करायला जाता तेव्हा तुमचंही आपोआप भलं होतं असतं.

—राल्फ वाल्डो इमर्सन

चांगुलपणा नेहमी तुमच्याकडे परत येत असतो, हा निसर्गाचा नियमंच आहे. फलाची, परतफेडीची अपेक्षा धरून काही सत्कृत्य करण्याची गरज नसते. चांगुलपणाची भरपाई आपोआप, नैसर्गिकरीत्या होतच असते.

जग आहे तसं आपल्याला दिसत नाही तर ते आपण जसे आहोत तसं दिसतं.

असाच एक जाणता माणूस गावाबाहेर बसला होता. एक वाटसरू त्याच्याजवळ आला आणि म्हणाला, ''या गावातले लोक कसे आहेत? कारण मी माझं गाव सोडायच्या विचारात आहे.'' त्या जाणत्या

माणसाने विचारलं, ''ज्या गावातून बाहेर पडण्याचा तू विचार करत आहेस त्या गावातले लोक कसे आहेत?'' तो माणूस म्हणाला, ''ते स्वार्थी, दुष्ट, उद्धट आहेत.'' त्या जाणत्याने उत्तर दिलं, ''या गावातले लोकसुद्धा तसेच आहेत.'' थोड्या वेळाने तिथे आणखी एक वाटसरू आला आणि त्याने तोच प्रश्न विचारला. त्या जाणत्या माणसाने त्याला विचारलं, ''ज्या गावातून तुला बाहेर पडायचे आहे त्या गावातले लोक कसे आहेत?'' वाटसरूने उत्तर दिलं, ''ते प्रेमळ, आतिथ्यशील, नम्र आणि चांगले आहेत.'' त्या जाणत्या माणसाने उत्तर दिलं, ''मग या गावातील लोकही तसेच आहेत.''

या गोष्टीचं तात्पर्य काय?

सामान्यपणे आपल्याला जग जसं आहे तसं दिसत नाही तर आपण जसे आहोत तसं दिसतं. बहुतेक वेळा इतर लोकांची वागणूक ही आपल्या वागणुकीची प्रतिक्रिया असते.

विश्वास

अनेक नाती ही परस्परविश्वासावर आधारलेली असतात. उदाहरणार्थ, मालक-नोकर, पालक-पाल्य, पती-पत्नी, विद्यार्थी-शिक्षक, उपभोक्ता-व्यापारी, ग्राहक-विक्रेता यांसारखी नाती. विश्वास हाच त्यांचा आधार असतो असं मला निश्चितपणे वाटतं. प्रामाणिकपणाशिवाय, सचोटीशिवाय विश्वास कसा उत्पन्न होईल? विश्वास उडू लागण्याचा अर्थ सत्यामध्ये, खरेपणात बाधा निर्माण झाली आहे असा होतो. विश्वासार्ह वागणुकीनेच विश्वास निर्माण होतो.

कोणकोणत्या गोष्टींमुळे विश्वास निर्माण होतो?

- विश्वासार्हता–विश्वासार्हतेमुळे निश्चित स्वरूपाचा अंदाज बांधता येतो. विश्वासार्हता बांधिलकीच्या भावनेतून निर्माण होते.
- सातत्य–सातत्यामुळे विश्वास निर्माण होतो.
- आदरभाव–स्वाभिमानाची यथायोग्य जाणीव आणि दुसऱ्याबद्दल

आदरभाव असेल तरच सभ्यपणा आणि इतरांचाही विचार करण्याची मनोवृत्ती निर्माण होते.

- नि:पक्षपातीपणा–नि:पक्षपातीपणामुळे न्याय आणि सचोटीच्या भावना जाग्या होतात.
- मोकळेपणा–मोकळेपणामुळे कोणत्याही प्रकारची देवाणघेवाण मुक्तपणे होते.
- एकवाक्यता–उक्ती आणि कृती यामध्ये एकवाक्यता असायला हवी. माणूस बोलतो एक आणि करतो एक असं असेल तर त्याच्यावर कोण विश्वास ठेवेल?
- नैपुण्य–क्षमता आणि काम करण्याची मनोवृत्ती यामुळे माणूस सक्षम आणि निपुण ठरतो.
- सचोटी-प्रामाणिकपणा–विश्वास मिळवण्यासाठी प्रामाणिक असणं अत्यंत आवश्यक असतं.
- स्वीकार–आपण सुधारण्याचा प्रयत्न करत असतोच, तरीही एकमेकांना गुणदोषांसकट स्वीकारणं आवश्यक असतं.
- चारित्र्य–माणसाजवळ सर्व प्रकारची क्षमता असूनही चारित्र्य नसेल तर त्याच्यावर विश्वास कसा ठेवता येईल?

प्रेमापेक्षाही विश्वास असणं हे अधिक महत्त्वाचं आहे. काही माणसांवर आपण प्रेम करतो, पण आपल्याला त्यांच्यावर विश्वास ठेवता येत नाही. नातेसंबंध हे बँकेतील खात्यासारखे असतात. खात्यात जितके पैसे भरू तेवढी ठेवीची रक्कम मोठी होते आणि म्हणून त्यातून पैसेही जास्त काढता येतात. परंतु खात्यामध्ये पैसे न भरताच पैसे काढण्याचा प्रयत्न केला तर पदरी निराशा येईल.

पुष्कळ वेळा आपल्याला वाटतं की आपण जास्त पैसे काढलेत, पण खरं म्हणजे आपण कमी पैसे भरलेले असतात. तकलादू नाती आणि विश्वासाचा अभाव यातून पुढील गोष्टी उद्भवतात.

- ताणतणाव
- सुसंवादाचा अभाव
- चिडचिडेपणा
- अनारोग्य
- अविश्वास
- राग

- कूपमंडूक (संकुचित) वृत्ती
- संघभावनेचा अभाव
- विश्वसनीयतेचा अभाव
- कमकुवत स्वाभिमान
- संशय
- उत्पादकतेवर विपरीत परिणाम होणे
- वेगळे (एकटे) पडणे
- पूर्वग्रह
- मनोधैर्य खचणे
- असहकाराचे/ अडवणुकीचे वर्तन
- संघर्ष
- वैफल्य
- उदासीनता

कोणत्या घटकांमुळे निकोप व सकारात्मक संबंध निर्माण करण्यात आणि टिकवण्यात अडथळा निर्माण होतो?

यातील बऱ्याचशा घटकांचे अर्थ शब्दावरूनच लक्षात येतात. काही घटकांचे स्पष्टीकरण या प्रकरणात पुढे दिले आहे.

- स्वार्थीपणा
- शिष्टाचारांचा अभाव
- विवेकशून्य (तारतम्यहीन) वर्तणूक
- बांधिलकी नसणे
- उद्धट वर्तणूक
- सचोटी, प्रामाणिकपणाचा अभाव
- आत्मकेंद्रित वृत्ती–केवळ स्वत:चाच विचार करणारा माणूस स्वत:लाच अधिकाधिक क्षुद्र बनवत असतो.
- अरेरावी–अरेरावी करणाऱ्या माणसाला आपलं ज्ञान आणि मत याबद्दल फुशारकी वाटत असते. त्यामुळे त्याची अरेरावी कायमची दृढ होते.
- अहंकार–निसर्गाच्या नियमानुसार डोकं रिकामं राहू शकत नाही म्हणून डोकं रिकामं असेल तर ते अहंकाराने भरलं जातं.

माधवरावांनी बढाई मारली, ''माझ्या मुलाने माझ्याकडून बुद्धिमत्ता घेतली आहे.'' त्यांची बायको म्हणाली, ''बरोबर आहे, कारण माझी बुद्धिमत्ता अजून माझ्याजवळच आहे.''

- नकारात्मक दृष्टिकोन
- संकुचित दृष्टिकोन
- लक्षपूर्वक ऐकण्याचा अभाव
- संशयी स्वभाव
- मूल्यांबद्दल आदर नसणे (अंगी असणारा चारित्र्याचा अभाव)
- शिस्तीचा अभाव
- दयेचा अभाव–क्रूरता हे कमकुवतपणाचे लक्षण आहे.
- घायकुतेपणा
- राग–रागाच्या भरात माणूस विवेकशक्ती गमावून बसतो; त्यामुळे तो अडचणीत येतो आणि संकटात अधिकच रुतत जातो.
- इतरांचा वापर करून घेऊन किंवा चलाखी-लबाडीने आपला स्वार्थ साधण्याचा स्वभाव
- पलायनवादी मनोवृत्ती किंवा स्वत:चे भ्रामक स्वप्नरंजन करत वस्तुस्थितीपासून दूर जाण्याचा स्वभाव
- हळवेपणा
- सत्य स्वीकारण्याची तयारी नसणे
- वाईट पूर्वानुभव
- बेपर्वा वर्तन–आपली उपेक्षा होत आहे अशी समोरच्या व्यक्तीची भावना होण्याजोगं जर आपले वर्तन असेल तर ते काही चांगलं नाही. आपल्या अशा वागण्यातून आपली बेपर्वा वृत्ती दिसते.
- हाव–हाव ही समुद्राच्या पाण्यासारखी असते; जितकं तुम्ही अधिक प्याल तेवढी तहान अधिक लागेल.

ही यादी काही परिपूर्ण नाही. आपल्या सर्वांमध्ये वर उल्लेख केलेल्यापैकी काही हानिकारक घटक असू शकतील. कोणामध्ये एखादा दोष अधिक प्रमाणात असेल तर कोणामध्ये तो कमी प्रमाणात असेल. वस्तुनिष्ठ आत्मपरीक्षण करून आपल्यातील असे हानिकारक घटक, दोष घालवून स्वत:मध्ये सुधारणा घडवून आणणं हा आपला उद्देश आहे.

अहंकार आणि अभिमान यातील फरक

कोणतेही चांगले, सकारात्मक संबंध जोडण्यामधील सर्वात मोठा अडसर म्हणजे आपला अहंकार असतो. अहंकार ही एक नशा आहे. अहंकार म्हणजे दुरभिमान आणि त्याचा परिणाम म्हणजे हटवादीपणा आणि अरेरावीचे वर्तन. नम्रपणे कामाची परिपूर्ती केल्याने जी आनंदाची भावना निर्माण होते ती भावना म्हणजे अभिमान. अहंकाराने डोकं जड होतं तर अभिमानाने हृदय भारावतं. जड डोक्यामुळे डोकेदुखी निर्माण होते, तर भारावलेल्या हृदयामुळे माणूस विनयशील होतो.

माणसाचं कर्तृत्व लहान-मोठं केवढंही असो, डोक्यात हवा जाता कामा नये. अभिमान अवश्य असावा पण अहंकार नसावा.

अहंकार—'मीच शहाणा' मनोवृत्ती

अहंकारी माणसाचं जग त्याच्यापाशी सुरू होतं आणि त्याच्यापाशीच संपतं. सगळं जग आपल्याभोवतीच फिरतं असं त्याला वाटतं. अहंकारी माणसाच्या वर्तनातून अनेकदा विचित्र प्रसंग निर्माण होतात. एकदा एका मालकाने नोकराला विचारलं, ''तुला पगारवाढीची किती गरज आहे,'' नोकर म्हणाला, ''आत्यंतिक गरज आहे. मी देवाजवळ त्यासाठी प्रार्थना करत होतो.'' मालक म्हणाला, ''आता तुला पगारवाढ मिळणार नाही कारण तू मला डावललंस. पगारवाढ करणं हा माझा अधिकार असताना तू थेट देवापर्यंत विनवणी करायला गेलासच का?'' अशा माणसांना काय म्हणायचं?

अहंकारी माणूस दुसऱ्याला कमी लेखतो आणि तुच्छतेने वागवतो.

अहंकार हे असं औषध आहे, ज्यामुळे मूर्ख असल्याच्या यातनांमधून आराम मिळतो.

—न्यूट रॉक्ने

स्वत:चं भलं व्हावं ही भावना आणि स्वार्थीपणा यात काय फरक आहे?

या दोन्ही भावनांतील फरक समजून घेणं महत्त्वाचं आहे. स्वार्थीपणा ही नकारात्मक भावना आहे. म्हणून ती हानिकारक आहे. स्वार्थीपणा चुकीच्या, नकारात्मक मूल्यांवर आधारलेला असल्यामुळे त्यामुळे संबंध दुरावतात. स्वार्थी माणूस जिंकणे किंवा हारणे यापलीकडे काही जाणत नाही. याउलट स्वत:चं भलं व्हावं असं वाटणं ही सकारात्मक, विधायक भावना आहे. समृद्धी, मन:शांती, निरामय आरोग्य आणि सुख अशा गोष्टींचं स्वागत करणारी ही भावना आहे. स्वत:चं भलं व्हावं असं वाटण्यात आपल्याबरोबर इतरांचंही भलं व्हावं ही भावना अंतर्भूत असते.

मत्सर/द्वेष–दुसऱ्याचे पाय ओढण्याची प्रवृत्ती

दुसऱ्याचे पाय ओढण्याची प्रवृत्ती म्हणजे काय? खेकड्यांना कसे पकडतात हे तुम्हाला माहीत आहे का? एक बाजू उघडी असलेला चौकोनी डबा घेतात. उघड्या बाजूतून खेकडे आत जाऊ शकतात. डबा उघडाच असतो. डब्याला वर झाकण नसतं. डबा भरला की चवथी बाजू बंद करतात. डब्याला झाकण नसल्यामुळे खेकडे वर चढून बाहेर पडू शकतात. पण असं होत नाही. एकमेकांचे पाय ओढण्याची खेकड्यांची प्रवृत्ती असं होऊ देत नाही. एखादा खेकडा वर चढू लागला की इतर खेकडे त्याला खाली ओढतात आणि अशा रीतीने कोणीच बाहेर पडू शकत नाही. त्यांचं सगळ्यांचं काय होतं ? अंदाज करा. त्यांचं छानसं कालवण तयार होतं.

मत्सरग्रस्त, द्वेष करणाऱ्या लोकांचं वागणं असंच असतं. ते स्वत: तर आयुष्यात कधी पुढे जात नाहीत परंतु इतरांच्या प्रगतीच्या मार्गात अडथळे निर्माण करतात. मत्सर हे कमकुवत मनोवृत्तीचं लक्षण आहे. जगात सगळीकडे हा दुर्गुण दिसून येतो. द्वेषाची, मत्सराची भावना सर्वत्र दिसून येते. जेव्हा ही भावना देशाचा स्थायीभाव बनण्याइतकी प्रबळ बनते तेव्हा तिचं निर्मूलन करणं हे एक अशक्यप्राय आव्हान ठरतं. देशाची अधोगती सुरू होते, समाजाचं अध:पतन होतं आणि येणाऱ्या पिढ्यांना त्याचे भयानक परिणाम भोगावे लागतात. मत्सर माणसाला नीतिभ्रष्ट करतो.

माणसाचं मन मोकळं असावं, रिकामं असू नये.

मन मोकळं असणं आणि मन रिकामं असणं यात काय फरक आहे? लवचिकता हा मोकळ्या मनाचा गुणधर्म आहे. कोणत्याही कल्पनांचं किंवा सिद्धांतांचं गुणवत्तेनुसार मूल्यमापन करून मोकळ्या मनामुळे त्यांचा स्वीकार किंवा अव्हेर करता येतो. याउलट रिकाम्या मनात बरं-वाईट जे काही पडेल ते तसंच साचून राहतं. कोणत्याही विचाराचं मूल्यमापन न करता ते फक्त स्वीकारत राहतं.

सकारात्मक व्यक्तिमत्त्वाची निर्मिती

१ : जबाबदारी स्वीकारा.

जबाबदारी समर्थपणे पेलू शकणाऱ्यावरच जास्तीत जास्त जबाबदाऱ्या पडत जातात.

—एल्बर्ट हबार्ड

लोक जेव्हा अधिकधिक जबाबदाऱ्या स्वीकारत असतात तेव्हा ते एका अर्थाने स्वत:ची उन्नतीच करून घेत असतात.

भरवशाची वागणूक म्हणजे जबाबदारीचा स्वीकार करणं होय. यातूनच आपला समंजसपणा आणि परिपक्वता व्यक्त होत असते. जबाबदारी स्वीकारण्यातून आपली मनोवृत्ती आणि आपल्या भोवतालचं वातावरण प्रतिबिंबित होतं. काम व्यवस्थित पार पडलं तर त्याचं श्रेय सगळ्यांनाच हवं असतं; पण चूक झाल्यास त्याची जबाबदारी स्वीकारण्यास फारच थोडे लोक तयार असतात. एखाद्याने जबाबदारी स्वीकारली नाही म्हणजे त्याची जबाबदारीतून मुक्तता होते असं नाही. जबाबदारी ओळखून त्याप्रमाणे वागण्याची सवय अंगी बाणणं, जबाबदार वर्तनाची जोपासना करणं हे आपले उद्दिष्ट असलं पाहिजे. अशा वर्तनाची सवय (जबाबदारीने वागण्याची सवय) लहानपणापासूनच अंगात बाणवली पाहिजे. स्वभावात किमान आज्ञाधारकपणा असल्याशिवाय जबाबदारी शिकवता येत नाही.

दोषारोप करण्याचा खेळ थांबवा.

पुढील विधानं करण्याचं टाळा.

- सगळेच असं करतात.
- कोणीच असं करत नाही.
- हे तुझ्यामुळंच झालंय.

लोक जेव्हा जबाबदारी स्वीकारू शकत नाहीत तेव्हा ते आईवडील, शिक्षक, आनुवंशिक गुण, देव, दैव, नशीब किंवा ग्रह-ताऱ्यांना दोष देतात.

चिंटू म्हणाला, ''आई, पिंटूनं खिडकीची काच फोडली.'' आईने विचारलं, ''अशी कशी त्याने काच फोडली?'' चिंटूने उत्तर दिलं, ''मी त्याला दगड मारला आणि त्यानं तो चुकवला.''

जे लोक जबाबदारी न स्वीकारता आपले हक्क, अधिकार वापरतात ते बहुधा आपले हक्कही सरतेशेवटी गमावून बसतात.

जबाबदारी स्वीकारली म्हणजे विचारपूर्वक कृती करावी लागते.

कर्तव्यपालन करण्यात आपल्या मनाचा क्षुद्रपणा, अहंकार आड येतो.

मनाच्या क्षुद्रतेपायी आपल्या जबाबदाऱ्या आपण नजरेआड करतो, याचा विचार करा. जे करणं आवश्यक आहे ते करण्याऐवजी हलक्या, क्षुद्र मनोवृत्तीचे लोक कामाची चालढकल करत राहतात किंवा आपलं काम, जबाबदारी दुसऱ्यावर ढकलत असतात.

सामाजिक जबाबदारी

प्राचीन भारतीय ज्ञान आपल्याला सांगतं, की आपली पहिली जबाबदारी समाजाची आहे, दुसरी जबाबदारी आपल्या कुटुंबाची आहे आणि तिसरी जबाबदारी स्वत:ची आहे. या जबाबदारीचा क्रम जर उलट झाला तर समाज बिघडू लागतो. सामाजिक जबाबदारी हे प्रत्येक नागरिकाचं नैतिक कर्तव्य असायला हवं. जबाबदारी आणि स्वातंत्र्य हातात हात घालून चालतात. आपलं काम मन:पूर्वक व सर्वशक्तीनिशी करण्यास तयार असणं हे चांगल्या नागरिकाचं लक्षण आहे.

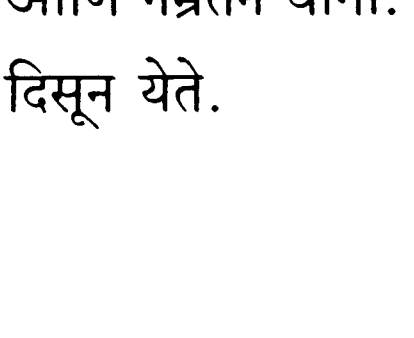
मोठेपणाची किंमत म्हणजे जबाबदारी.

—विन्स्टन चर्चिल

वाईट लोकांच्या दुष्कृत्यांमुळे नव्हे, तर चांगल्या माणसांच्या निष्क्रियतेमुळे समाज बिघडतो. काय हा विरोधाभास! निष्क्रियपणे ते समाजाचं नुकसान पाहू शकत असतील तर त्यांना चांगलं तरी कसं म्हणायचं? मग प्रश्न असा पडतो, की ते आपली सामाजिक जबाबदारी सोडून देत आहेत का?

वाईट गोष्टी फळफळण्यासाठी, चांगल्या लोकांनी निष्क्रिय राहणं पुरेसं आहे; तेवढ्यानंसुद्धा वाईट गोष्टी फोफावतील.

—एडमंड बर्क



२ : दुसऱ्याचा विचार करणं.

एकदा एक दहा वर्षांचा मुलगा आईस्क्रीमच्या दुकानात गेला. तो टेबलाजवळ बसला आणि त्याने वेटरला विचारलं, ''आईस्क्रीम कोन केवढ्याला आहे?'' वेटर म्हणाला, ''तीन रुपये.'' तो मुलगा हातातील नाणी मोजू लागला. नंतर त्याने आईस्क्रीमचा लहान कप केवढ्याला, असं विचारलं. वेटरने त्रासिकपणे उत्तर दिलं, ''अडीच रुपये.'' तो मुलगा म्हणाला,'' मला आईस्क्रीमचा लहान कप द्या.'' त्या मुलाने आईस्क्रीम खाल्लं, बिल दिलं आणि तो गेला. वेटर त्याचा रिकामा कप उचलायला गेला आणि त्याला जे दिसलं त्याने त्याचं मन हेलावून गेलं. कपाजवळ आठ आणे त्याने टीप म्हणून ठेवले होते. आईस्क्रीमची ऑर्डर देण्यापूर्वी त्या लहान मुलाने वेटरचा विचार केला होता. त्या मुलाने संवेदनक्षमता आणि कदर करण्याची वृत्ती दाखवली होती. स्वत:चा विचार करण्यापूर्वी त्याने इतरांचा विचार केला होता.

आपण सगळेच त्या लहान मुलाप्रमाणे दुसऱ्याचा विचार करायला लागलो तर हे जग किती सुंदर होईल! दुसऱ्याचा विचार करून त्याच्याशी सौजन्याने आणि नम्रतेने वागा. विचारपूर्वक वागण्यातून दुसऱ्याची कदर करण्याची वृत्ती दिसून येते.

३ : ज्यात सर्वांचंच भलं आहे अशाचाच विचार करावा.

मृत्यूनंतर एका माणसाला यमाने विचारले, ''तुला स्वर्गात जायचंय का नरकात जायचंय?'' निर्णय घेण्यापूर्वी मला दोन्ही बघता येईल का, असं त्या माणसानं विचारलं. यमाने प्रथम त्याला नरकात नेलं. तिथं एका प्रशस्त दालनात मध्यभागी स्वादिष्ट पंचपक्वान्ने, फळफळावळ, मिठाया मांडून ठेवलेल्या त्याला दिसल्या. अतिशय सुरेल असं संगीतही तिथं ऐकायला येत होतं. फिकुटलेल्या आणि दु:खी चेहऱ्याच्या माणसांच्या रांगाही त्याच दालनात त्याला दिसल्या. ते सगळे उपाशी आणि खंगलेले दिसत होते आणि त्यांच्या हाताला हातभर लांबीचे चमचे बांधले होते आणि त्यांच्या साहाय्याने ते तिथलं अन्न स्वत:च्या तोंडात घालण्याचा प्रयत्न करत होते. पण त्यांना ते जमत नव्हतं.

नंतर यमाने त्याला स्वर्गात नेलं. तिथंही तशाच एका प्रशस्त दालनात पदार्थ ठेवले होते आणि सुस्वर संगीत ऐकायला येत होतं. इथंही तसेच लोक होते आणि त्यांच्याही हाताला तसेच हातभर लांब चमचे बांधले होते. पण इथं त्याला काही वेगळंच दिसलं. इथं लोक हसत होते. आनंदी आणि निरोगी दिसत होते. मग त्याच्या लक्षात आलं की ते एकमेकांना भरवत होते. ते फक्त स्वत:चाच विचार करत नव्हते तर इतरांचंही भलं कसं होईल याच्या प्रयत्नात होते. आपल्याबरोबर इतरांचंही भलं करण्याचा त्यांचा दृष्टिकोन प्रत्ययास येत होता. ते सुखात होते. संतुष्ट होते. आपल्या आयुष्याच्या बाबतीतही हेच खरं आहे. आपण जेव्हा आपले ग्राहक, आपलं कुटुंब, आपले नोकर आणि मालक आपले यांची काळजी घेतो तेव्हा आपण आपोआप यशस्वी होत असतो. आनंद आणि सुख मिळवत असतो.

४ : आपले शब्द जपून वापरा.

माणूस जेव्हा मनात येईल ते बोलून टाकतो तेव्हा त्याला न आवडणाऱ्या गोष्टीही ऐकून घ्याव्या लागतात. व्यवहारचातुर्य बाळगले तर अशी पाळी येत नाही. व्यवहारचातुर्य म्हणजे आपले शब्द शहाणपणाने आणि काळजीपूर्वक

निवडणं आणि कुठं थांबायचं याची जाणीव असणं. म्हणजेच काय बोलायचं आणि काय बोलायचं नाही हेसुद्धा आपल्याला माहीत पाहिजे. एखादा माणूस बुद्धिमान असेल पण त्याच्याकडे व्यवहारचातुर्य व तारतम्य नसेल, तर त्याला कोणी फारसं जवळ करत नाही. शब्दांतून आपला दृष्टिकोन व्यक्त होतो. शब्दांमुळे माणसाच्या भावना दुखावल्या जाऊ शकतात आणि संबंध बिघडू शकतात. कोणत्याही नैसर्गिक आपत्तींपेक्षा शब्दांनी जास्त लोक दुखावले गेले आहेत. मनात येईल ते बोलण्यापेक्षा उचित तेच बोलायचं ठरवा. शहाणपणा आणि मूर्खपणा यात हाच फरक आहे.

संवाद म्हणजे बडबड नव्हे. कमी बोला, जास्त व्यक्त करा.

मूर्ख माणूस विचार न करता बोलतो, शहाणा माणूस बोलण्यापूर्वी विचार करतो. कधीही भरून न येणारे नुकसान कटू शब्द करू शकतात. आईवडील ज्या पद्धतीने मुलांशी बोलतात त्यावरून पुष्कळवेळा मुलांचं भवितव्य आकार घेत असतं.

एकदा बोललेले शब्द माघारी येत नसतात.

एकदा एका शेतकऱ्याने शेजाऱ्याची निंदानालस्ती केली. स्वत:ची चूक लक्षात आल्यावर धर्मगुरूकडे जाऊन त्याने पश्चात्ताप व्यक्त केला. एक पिशवीभर पिसं गावाच्या मध्यवर्ती भागात जाऊन टाकून ये, असं त्याला धर्मगुरूने सांगितलं. त्याप्रमाणे त्या शेतकऱ्याने केलं. नंतर धर्मगुरूने त्याला ती पिसं गोळा करून पिशवीत भरून आणायला सांगितली. शेतकरी पिसं गोळा करायला गेला, तर सर्व पिसं उडून गेलेली दिसली. तो रिकामी पिशवी घेऊन धर्मगुरूकडे परत आला. धर्मगुरू म्हणाला, ''तुमच्या शब्दांबद्दलही हेच खरं आहे. तुम्ही सहजपणे बोलून टाकता; परंतु तुम्हाला ते शब्द परत घेता येत नाहीत. म्हणून शब्द काळजीपूर्वक वापरा.''

५ : टीकेच्या, तक्रारीच्या नावाखाली चालणारं कुरकुरणं बंद करा.

या ठिकाणी टीका म्हणजे मला नकारात्मक टीका असं म्हणायचंय. आपण एखाद्यावर टीका का करू नये? कारण आपण ज्याच्यावर टीका करतो तो

बचावासाठी आक्रमक पवित्रा घेतो. याचा अर्थ आपण कोणावर टीका करूच नये असा होतो का? नाही. आपण सकारात्मक, विधायक टीका जरूर करू शकतो. प्रत्यक्षात ड्रायव्हर गाडी चालवत असताना शेजारी वा मागे बसलेला प्रवासी त्याला वरचेवर सूचना देऊन हैराण करतो. टीका-टिप्पणी करणारे बहुतेकजण त्या प्रवाशासारखेच वागत असतात.

विधायक (सकारात्मक) टीका

एखाद्याचे दोष दाखवून त्याची हेटाळणी करण्यापेक्षा त्याला सुधारायला उपयुक्त ठरेल अशी विधायक टीका करणे इष्ट ठरेल. अशा टीकेद्वारे तुम्ही जो दोष दाखवता त्यांचे उत्तररूपी पर्यायही समोर यावेत. व्यक्तीवर टीका करू नका, तर त्या व्यक्तीच्या चुकीच्या वर्तनावर टीका करा. आपण एखाद्या व्यक्तीवर टीका करतो तेव्हा त्या व्यक्तीचा स्वाभिमान दुखावला जातो. मदत करण्याची इच्छा असेल तरच टीका करण्याचा हक्क प्राप्त होतो. टीका करणाऱ्याला टीका करण्यात आनंद वाटता कामा नये. टीका करण्यात जर माणसाला आसुरी आनंद वाटायला लागला तर त्याला टीका करण्याचा अधिकार उरत नाही.

टीका ही प्रेरक व मार्गदर्शक होण्यासाठी पुढील पथ्ये पाळायला हवीत.

- मार्गदर्शक व्हा–संबंधित व्यक्तीला त्याच्या चुका व दोष दाखवण्यामागे त्याला सुधारण्याचा दृष्टिकोन असावा. खेळाडूचा खेळ सुधारावा या उद्देशाने मार्गदर्शक टीका करतो.
- समंजस दृष्टिकोन व संबंधित व्यक्तीविषयीची आस्था या दोन गोष्टी असतील तर तुमची टीका ही प्रेरणादायक होईल.
- दुसऱ्याला शिक्षा करण्याच्या भावनेने टीका करू नये. सुधारणा व्हावी म्हणून टीका करा.
- 'तू नेहमीच...', 'तू कधीच नाही...', अशा भोंगळ आरोपवजा शब्दांपेक्षा सरळ, नेमक्या, स्पष्ट शब्दांत खटकणाऱ्या गोष्टींविषयी बोला. बेताल व असंबद्ध टीकेमुळे संबंधित व्यक्तीला त्रास होऊ शकतो.
- वस्तुस्थितीची नीट माहिती करून घ्या. घाईने निर्णयाप्रत येऊ नका. आपल्याला आपले मत असण्याचा हक्क आहे. परंतु वस्तुस्थितीचा

विपर्यास करण्याचा अधिकार आपल्याला नाही. उतावीळपणे टीका करू नका.

- टीका करताना मनाची शांती ढळू देऊ नका आणि ठाम रहा.
- टीका ही कोणाला घाबरून सोडण्यासाठी नाही तर योग्य दिशा दाखवण्यासाठी, चूक सुधारण्यासाठी करा.
- टीका जर योग्य प्रकारे केली तर ती पुन्हा पुन्हा करण्याची गरज भासणार नाही.
- टीका सर्वांसमक्ष करू नका, खासगीत करा. असं का करावं? तर त्यामुळे त्यामागची आपली सद्भावना व्यक्त होईल. याउलट लोकांसमोर केलेली टीका ही अपमानास्पद वाटू शकते.
- समोरच्या व्यक्तीला आपली बाजू मांडण्याची संधी द्या.
- चूक सुधारण्यामुळे होणारे फायदे संबंधित व्यक्तीला दाखवून द्या. चूक दुरुस्त न केली तर होणाऱ्या नुकसानीची कल्पना द्या.
- टीका ही विशिष्ट कृतीबद्दल असावी, व्यक्तीबद्दल नसावी.
- व्यक्तिगत रागलोभांना टीकेत आणू नका.
- एखाद्या कृतीमुळे होणारे नुकसान आणि ती चूक दुरुस्त न करण्यामुळे होणारे प्रतिकूल परिणाम समजावून सांगा.
- केलेल्या टीकेच्या संदर्भात सुधारणा करण्याबद्दल संबंधित व्यक्तीचे मत जाणून घ्या.
- तुम्ही ज्याच्यावर टीका करत असाल त्याचा उद्देश योग्य पण कृती चुकीची असेल तर कृतीबाबत केलेली टीका योग्य ठरेल. मात्र त्या व्यक्तीचा उद्देशच शंकास्पद असेल तर अशा व्यक्तीशी संबंध न ठेवणंच इष्ट.
- टीका योग्य प्रमाणात करा. टीकेचा अतिरेक करू नका. टीका ही औषधासारखी असते. औषध योग्य मिश्रणाचे आणि योग्य प्रमाणात असावे लागते. गरजेपेक्षा जास्त प्रमाणात औषध देण्याचे प्रतिकूल परिणाम होतील तर कमी औषधाने परिणामच होणार नाही. त्याचप्रमाणे टीकासुद्धा प्रमाणातच केली पाहिजे. सकारात्मक (विधायक) आणि योग्य प्रमाणातील टीकेमुळे विलक्षण बदल घडून येतात.

- समोरच्या माणसाने चुका स्वीकारल्या आणि सुधारण्यासाठी विधायक सूचना मांडल्या तर त्यांचे स्वागत करा.
- सूचनांना विधायक दिशा देऊन आणि संबंधित व्यक्तीने केलेल्या प्रयत्नाला योग्य ती दाद देऊन आपल्या बोलण्याचा समारोप करा.

टीकेचा स्वीकार

आपल्यावरही कधीतरी रास्त किंवा अनाठायी टीका होत असते. जगातल्या सर्व थोर व्यक्तींवरही टीका झालेली आहे. योग्य टीका बरीच उपयुक्त ठरू शकते म्हणून तिचा आपण सल्ला म्हणून स्वीकार केला पाहिजे. अयोग्य टीका ही देखील खरं म्हणजे छुपी प्रशंसाच असते. सामान्य माणसं विजेत्यांचा तिरस्कार करतात. टीका ही यशस्वी लोकांवरच होते, अयशस्वी ठरलेल्यांवर नाही.

टीका टाळण्याचा एकच मार्ग म्हणजे तुम्ही काही करू नका, काही बोलू नका आणि काही मिळवू नका. म्हणजे अखेरीस एखादे मोठे 'शून्य'वत तुमचे अस्तित्व होईल.

चुकीची टीका पुढील दोन कारणांनी होते–

१. अज्ञान–टीका जर अज्ञानातून केली गेली असेल तर योग्य माहिती पुरवून तिच्यातील हवा काढून टाका.
२. मत्सर–टीका जर मत्सराने केली असेल तर तिचा छुपी प्रशंसा म्हणून स्वीकार करा. तुमच्यावर अन्यायाने टीका होत असते, कारण त्या माणसाला तुमची जागा घ्यायची असते. ज्या झाडाला सर्वात जास्त फळे लगडलेली असतात त्यालाच सर्वात जास्त दगड मारले जातात.

विधायक टीका स्वीकारता न येणं हे कमकुवत आत्मप्रतिष्ठेचं लक्षण आहे. टीका स्वीकारण्यासंबंधी काही सूचना–

- टीका योग्य पद्धतीने स्वीकारा. टीकेचा स्वीकार मारूनमुटकून न करता मोठ्या मनाने करा.
- टीकेतून शिका. सुधारणा करा.
- मोकळ्या मनाने टीकेचा स्वीकार करा, तिचे मूल्यमापन करा आणि तिच्यात काही तथ्य आहे असं वाटलं तर त्यानुसार कार्यवाही करा.

- विधायक टीका करणारा तुमच्या भल्यासाठी तुम्हाला मदत करत असतो म्हणून त्याचे आभार माना.
- उच्च आत्मप्रतिष्ठा असणारा माणूस विधायक टीका स्वीकारतो आणि बदल घडवून आणतो. तो कडवट होत नाही.

टीकेला तोंड देत यशस्वी होण्यापेक्षा आपली वाहवा ऐकत स्वत:चा पराभव पत्करणे बहुतेक लोक पसंत करतात—ही एक चमत्कारिक समस्या आहे.

तक्रारी

काही लोक पक्के कांगावखोर असतात. गरम असेल तर त्यांच्या दृष्टीने फार गरम असतं. थंड असेल तर त्यांच्या दृष्टीने फार थंड असतं. प्रत्येक दिवस त्यांना वाईट दिवस वाटतो. सर्व व्यवस्थित चाललं असलं तरी ते तक्रार करत राहतात. तक्रार करणं का बरं चांगलं नाही? कारण ५० टक्के लोकांना तुमच्या प्रश्नांबद्दल पर्वा नसते आणि इतर ५० टक्के लोकांना तुम्हाला समस्या आहेत म्हणून आनंद वाटत असतो. मग तक्रार करण्यात काय अर्थ? त्यातून काहीच निष्पन्न होत नाही. फक्त कांगावखोरपणा तुमच्या व्यक्तिमत्त्वाचं अंग बनून जातो. मग याचा अर्थ आपण स्वत: कधी तक्रारी करू नयेत किंवा दुसऱ्या कोणाला तक्रार करू देऊ नये असा होतो का? अर्थातच नाही. टीकेप्रमाणेच योग्य पद्धतीने केलेली तक्रार फार उपयुक्त असते.

- विधायक तक्रारीमुळे तक्रार करणाऱ्याची आस्था दिसून येते.
- तक्रार स्वीकारणाऱ्याला स्वत:ला सुधारायची पुन्हा एकदा संधी मिळते.

६ : हसतमुख रहा आणि दयाभाव ठेवा.

हास्य*

हसायला पडत नाहीत पैसे, पण त्यातून बरंच काही साध्य होतं.
ज्याला ते मिळतं तो आनंदी होतो, देणाऱ्याचं काहीच न बिघडवता.
ते घडतं एका क्षणात, पण त्याच्या आठवणी चिरकाल टिकतात.
त्याच्याशिवाय चालू शकेल इतका श्रीमंत कोणी नाही,

---

* *'द बेस्ट ऑफ... बिट्स अँड पीसेस'*— इकॉनॉमिक्स प्रेस, फेअरफील्ड, न्यूजर्सी, १९९४, पृ. १७०.

आणि त्याच्या फायद्याने श्रीमंत न होण्याइतका गरीब कोणी नाही.
त्याने घरात आनंद निर्माण होतो, व्यवसायात नावलौकिक वाढतो,
आणि मित्रांची तर ती ओळखच आहे.
थकल्याभागल्यांचा ते दिलासा आहे,
निराश झालेल्यांसाठी आशेचा किरण आहे,
दु:खितांच्या जीवनातला तो प्रकाश आहे
आणि सर्व त्रासांवर ते निसर्गाचं सर्वोत्तम औषध आहे.
तरीसुद्धा भीक मागून, विकत, उधार किंवा चोरून ते मिळत नाही,
कारण, ही अशी गोष्ट आहे की दिल्याशिवाय तिला किंमत येत नाही.
दिवसभर थकून तुमचे कोणी मित्र,
आपलं हास्यही हरवून बसले असतील,
त्यांना तुमचं हास्य द्या.
ज्यांच्याजवळ दुसऱ्याला द्यायला स्वत:चं हास्यच उरलं नाही,
त्यांनाच हास्याची खरी गरज असते.

चांगुलपणातूनच आनंद मिळतो. हास्य खोटं किंवा खरंही असू शकतं. मुळात हास्य हे खरोखरीचं, मनापासूनचंच हवं. हसण्यापेक्षा आठ्या घालायला जास्त शक्ती खर्च करावी लागते. आठ्या घालण्यापेक्षा हसणं अधिक सोपं असतं. त्यामुळे चेहरा उजळून निघतो.

हास्य हे संसर्गजन्य असतं आणि चांगलं दिसण्याचा तो बिनखर्चाचा उपाय आहे. हसऱ्या चेहऱ्याचं सर्वजणच स्वागत करतात. चिडचिड्या माणसाची संगत कोणाला आवडेल? त्यापेक्षा अधिक चिडचिड्या माणसाला कदाचित आवडेल. खोटं खोटं हसलेलं जसं समजतं तसं आपलेपणाचं, प्रामाणिक हास्यही लगेच लक्षात येतं.

७ : दुसऱ्यांच्या वागण्याचा योग्य अर्थ लावा.

परिस्थितीची पूर्ण माहिती नसेल तर इतरांनी केलेल्या किंवा न केलेल्या कृतीचा लोक सवयीने चुकीचा अर्थ काढतात. काही लोक एका विशिष्ट भ्रमाने पछाडलेले असतात: सगळं जग आपल्या विरुद्ध आहे आणि सगळे लोक आपल्या मागे लागले आहेत असं त्यांना वाटतं. पण हे खरं नसतं. आपण जर सकारात्मक

विचाराने सुरुवात केली तर व्यक्तिमत्त्व प्रसन्न होऊन स्नेहसंबंध दृढ करण्याची संधी आपल्याला मिळते.

उदाहरणार्थ, असं अनेक वेळा घडतं की आपण फोन करतो आणि दुसरीकडून दोनदोन दिवस आपल्याला उत्तर येत नाही. अशा वेळी पहिला विचार आपल्या मनात कोणता येतो, तर 'ते माझ्या फोनची जरासुद्धा दखल घेत नाहीत किंवा त्यांनी माझ्याकडे जाणूनबुजून दुर्लक्ष केलं.' हा चुकीचा विचार झाला. काही वेळा वेगळीच वस्तुस्थिती असू शकते.

- त्यांनी प्रयत्न केला, परंतु तुमचा नंबर लागला नसेल.
- त्यांनी निरोप ठेवला असेल, परंतु तुम्हांला मिळाला नसेल.
- त्यांच्याकडे अचानक काही अडचण निर्माण झाली असेल.
- त्यांना तुमचा निरोपच मिळाला नसेल.

अशी अनेक कारणं असू शकतात. दुसऱ्या व्यक्तीला संशयाचा फायदा देऊन आणि त्याची चूक नव्हती असं समजून आपलं काम सकारात्मक पद्धतीने चालू ठेवणं अधिक श्रेयस्कर ठरतं.

८ : चांगला श्रोता व्हा.

आपलं बोलणं समोरच्यांनी ऐकून घ्यावं असं आपल्याला वाटतं. मात्र काही प्रसंगात वेगळेच अनुभव येतात तेव्हा तुम्हाला कसं वाटतं ते जरा आठवून पहा:

- तुमचं ऐकण्यापेक्षा तेच जास्त बोलतात.
- तुमच्या पहिल्याच वाक्यावर ते नकारात्मक प्रतिक्रिया देतात.
- ते घायकुतेपणा करतात आणि तुम्ही सुरू केलेलं प्रत्येक वाक्य तेच पूर्ण करतात.
- ते तुमच्या समोरच ऐकत असतात पण त्यांचं तुमच्या बोलण्याकडे लक्ष नसतं.
- एकाग्रतेच्या अभावामुळे तुमचं बोलणं ऐकूनही त्यांना त्यातल्या मुद्द्यांचं नीट आकलन होत नाही. त्यामुळे तुम्हाला एकच गोष्ट तीनतीनदा सांगावी लागते.
- तुम्ही वस्तुस्थिती समजावून देऊनही वास्तवाशी संबंध नसलेले भलतेच

निष्कर्ष ते काढतात.

- संबंध नसलेल्या विषयांवर ते प्रश्न विचारतात.
- त्यांची सारखी चुळबूळ चाललेली असते आणि त्यांचं लक्ष दुसरीकडंच असतं.
- ते लक्षही देत नाहीत आणि ऐकतही नाहीत.

या सर्व गोष्टींमधून त्या माणसाला आपल्यामध्ये किंवा आपल्या विषयामध्ये स्वारस्य नसावं असं दिसून येतं. तसंच त्या माणसामध्ये शिष्टाचाराचा संपूर्ण अभाव दिसून येतो.

आपलं बोलणं नीट ऐकून घेतलं गेलं नाही की आपल्या मनात अशाच भावना येतात ना?

- झिडकारले, अव्हेरले गेल्याची भावना
- उपेक्षित असल्याचा भाव
- खिन्नता, औदासीन्य
- विरस, निराशा, अपेक्षाभंगाची भावना
- खिजगणतीतही नसल्याची/ य:कश्चित असल्याची भावना
- संबंधित विषयातला उत्साह मावळणे/रस ओसरणे
- दुर्लक्षित राहिल्याची भावना
- हिणवले/तुच्छ लेखले गेल्याची भावना
- राग, संताप
- मूर्ख ठरले गेल्याची भावना
- आपण अगदी फालतू, कुचकामी, आहोत.
- शरमिंदे, खजील होणे
- मानहानीची/मूर्ख/तुच्छ ठरले गेल्याची भावना
- हताश वाटणे

आता आपण याच्या उलट उदाहरण पाहू. तुमच्या बोलण्याला ऐकणाऱ्याचा जेव्हा पुढीलप्रमाणे प्रतिसाद मिळतो तेव्हा तुम्हाला कसं वाटतं? ऐकणारे जेव्हा–

- आश्वासक, उत्साहवर्धक प्रतिसाद देतात. त्यामुळे तुमच्यावरचं दडपण नाहीसं होतं, तुम्हांला अगदी हलकंहलकं वाटू लागतं.
- आपलं संपूर्ण लक्ष तुमच्यावर केंद्रित करतात.
- योग्य आणि विषयाला धरून प्रश्न विचारतात.

- तुमच्या विषयात रस घेतात.

आपलं बोलणं लक्षपूर्वक ऐकलं जातं तेव्हा आपल्याला नेमकं काय वाटतं ते पुढील शब्दांत सांगता येईल का?

- आपणही कोणीतरी (महत्त्वपूर्ण) आहोत.
- आनंद झाला/बरं वाटलं
- समाधान झालं
- केलं ते ठीकच (योग्य) झालं/ सांगितलं ते बरं झालं.
- योग्य प्रतिसादामुळे हुरूप येणे
- आपली योग्य ती दखल घेतली जात आहे.
- आनंदी
- चांगलं, छान वाटलं.
- आपल्याविषयी आस्था, ममत्व आहे.
- प्रेरित, उद्युक्त झाल्याची भावना

लक्षपूर्वक ऐकण्यामधील अडथळे कोणते आहेत?

बाह्य अडथळे	**अंतर्गत अडथळे**
भौतिक अडथळे	दुसराच विषय मनात घोळत असणे/विसराळू स्वभाव
गोंगाट	पूर्वग्रह—व्यक्ती/विषयाबद्दल आधी मनामध्ये मत बनवून टाकणे
थकवा	विषयामध्ये किंवा बोलण्यामध्ये रस नसणे

भाषा, आकलन यासारखे बौद्धिक अडसरही असू शकतात. इतरांना बोलण्यासाठी प्रेरणा देण्यासाठी चांगले श्रोते व्हा.

आपल्या लक्षपूर्वक ऐकण्यातून बोलणाऱ्याविषयी आपल्याला असणारी कदर, आस्था दिसून येते. हे लक्षात घेऊन तुम्ही जर दुसऱ्याशी वागलात तर त्याला आपण महत्त्वाचे आहोत असं वाटतं. त्याला जेव्हा आपण महत्त्वाचे आहोत असं वाटतं, तेव्हा काय घडतं? तो उत्साहित होतो, तुमचे विचार अधिक मोकळेपणाने स्वीकारतो आणि उचलून धरतो.

दुसऱ्याचे म्हणणे व्यवस्थित ऐकून घेण्याची तयारी असणे हीच मोकळ्या मनाची एकमात्र विश्वसनीय खूण आहे.

—डेव्हिड आउक्सबर्गर

चांगला श्रोता होण्यासाठी–

- लोकांना बोलण्यासाठी प्रोत्साहन द्या.
- प्रश्न विचारा; त्यातून तुम्हाला संबंधित विषयात रस आहे हे समजतं.
- मध्येच अडवू नका.
- विषय बदलू नका.
- समंजसपणा आणि आदर दाखवा.
- लक्ष द्या. चित्त एकाग्र करा.
- मन भरकटू देऊ नका.
- बोलणाऱ्याच्या जागी आपण स्वत: आहोत असा विचार करून त्याची बाजू जाणून घ्या.
- मोकळेपणानं ऐका. आपल्या ऐकण्यामध्ये आपली मतं व पूर्वग्रह येऊ देऊ नका.
- समोरचा माणूस बोलतोय कसा, यापेक्षा त्याच्या बोलण्याचा मथितार्थ काय, याकडे लक्ष द्या. (बोलणाऱ्याच्या शैलीपेक्षाही त्याच्या आशयाकडे लक्ष द्या.)
- बोलण्याव्यतिरिक्त चेहऱ्यावरचे हावभाव, डोळ्यातील भाव अशी शब्दहीन (मूक) संवादाची भाषा ओळखायला शिका. शाब्दिक संवादांपेक्षा वेगळ्या भावनाही कधी कधी या हालचालींमधून व्यक्त होत असतात.
- केवळ शब्द ऐकू नका, त्यामागची भावनाही जाणून घ्या.

९ : उत्साही रहा.

कोणतीही मोठी गोष्ट आजपर्यंत उत्साहाशिवाय साध्य झालेली नाही.

–राल्फ वाल्डो इमर्सन

उत्साह आणि यश हातात हात घालून चालतात, परंतु त्यातही उत्साहाचे स्थान पहिले. उत्साहाने आत्मविश्वासाला प्रेरणा मिळते, मनोधैर्य उंचावते, निष्ठा वाढीला लागते. म्हणूनच उत्साह हा अमूल्य ठेवा आहे. उत्साह एकाकडून

दुसऱ्याकडे पसरत जातो. म्हणजेच तो संसर्गजन्य आहे. माणसाच्या बोलण्याचालण्यातून किंवा हस्तांदोलनासारख्या नेहमीच्या कृतीतूनही उत्साह व्यक्त होतो. उत्साही असणे ही सवय आहे. म्हणून ती सरावाने आत्मसात करता येते.

चार्ल्स श्वाब हा पोलादनिर्मिती क्षेत्रातील तंत्रज्ञ होता. त्याला त्या काळातही जवळजवळ एक लाख डॉलर्स पगार होता. त्याला एकदा विचारण्यात आलं, की केवळ पोलादनिर्मिती क्षेत्रातील ज्ञानामुळं एवढा पगार त्याला मिळतो का? तेव्हा तो म्हणाला, "लोकांना प्रोत्साहित करून त्यांच्याकडून अधिक चांगलं काम करून घेण्याचं माझं कौशल्य हे माझ्या पोलादनिर्मितीतील ज्ञानापेक्षाही मी महत्त्वाचं मानतो. योग्य ती दाद, प्रोत्साहन देऊन माणसातील क्षमतेचा सर्वोच्च आविष्कार घडवता येतो."

जिवंत आहात तोपर्यंत उत्साहाने जगा. निरुत्साही मृतवत आयुष्य जगू नका. उत्साह आणि इच्छाशक्तीमुळे सामान्याचे रूपांतर असामान्यात होते. तपमानातील केवळ एका अंशाच्या फरकाने पाण्याचं वाफेत रूपांतर होतं आणि वाफेवर जगातील बरीच मोठी अवाढव्य इंजिनं चालतात. असंच काम उत्साह आपल्या आयुष्यात करत असतो.

१० : प्रामाणिक आणि मनापासूनची खरीखुरी दाद द्या.

मानसशास्त्रज्ञ विल्यम जेम्स म्हणतात, "आपली प्रशंसा व्हावी, आपलं कोणीतरी कौतुक करावं अशी माणसाची उत्कट इच्छा असते. आपण कोणाला नको आहोत ही भावना फार क्लेशदायक असते."

उंची वस्तू, महागडे दागदागिने भेट देणं ही काही खरी भेट नाही, ही आपल्यातील कमतरतेची भरपाई असते. पुष्कळ वेळा आपण लोकांसाठी पुरेसा वेळ देऊ शकत नाही आणि त्याची भरपाई म्हणून आपण त्यांना भेटवस्तू देतो. तुमचा वेळ, सहवास, तुमचा प्रत्यक्ष सहभाग हीच खरी भेट असते.

मनापासून केलेलं खरंखुरं कौतुक ही एका व्यक्तीने दुसऱ्या व्यक्तीला दिलेली खरी भेट असते. त्यामुळे माणसाला आपण महत्त्वाचे आहोत असं वाटतं. आपणही कोणीतरी असावं असं बहुतेक माणसांना तीव्रपणे वाटत असतं. ही

भावनासुद्धा एक प्रभावशाली प्रेरणा बनू शकते.

कुष्ठरोग किंवा क्षयरोग नव्हे तर आपण नकोसे झालो आहोत ही भावना हाच आजचा खरा मोठा रोग आहे.

—मदर तेरेसा

प्रशंसा ही प्रेरक ठरण्यासाठी पुढील गोष्ट लक्षात ठेवल्या पाहिजेत.

१. नेमकी प्रशंसा *स्पष्ट आणि निश्चित* असावी. एखाद्याला मी 'तू चांगलं काम केलंस' एवढंच सांगितलं आणि निघून गेलो तर त्यातून त्याला काय बोध होईल? तो विचार करेल, 'मी काय चांगलं केलं?' तो गोंधळात पडेल. पण मी जर असं म्हटलं, 'त्या अडून बसलेल्या, नाराज गिऱ्हाइकाला तू फार छान हाताळलंस,' तर आपली कशाबद्दल प्रशंसा झाली हे त्याला समजेल.

२. प्रशंसा *तत्काळ* करावी. एखाद्याने चांगलं काम केल्यानंतर सहा महिन्यांनी आपण त्याची प्रशंसा केली तर त्याचा परिणाम कमी होतो.

३. प्रशंसा *खरी आणि मनापासून* असावी. ती अंत:करणातून केलेली असावी. तुम्ही जे बोलाल तसं खरोखरच तुम्हाला वाटत असायला हवं. प्रशंसा आणि खुशामत यात काय फरक आहे? यातील फरक प्रामाणिकपणाचा आहे. प्रशंसा हृदयापासून केली जाते, तर खुशामत तोंडदेखली असते. खुशामत स्वार्थापोटी केली जाते, तर प्रशंसा खरी असते. काही लोकांना मनापासून प्रशंसा करण्यापेक्षा खुशामत करणं अधिक सोपं वाटतं. खुशामत करू नका आणि खुशामतीला बळी पडू नका.

शाळेपासून शिकवली गेलेली एक जुनी म्हण आहे—
खुशामत हा मूर्खांचा खुराक आहे;
तरीही अधूनमधून अगदी बुद्धिवान लोकही
तो थोडासा खाण्यासाठी खालच्या पातळीवर येतात.

—जोनाथन स्विफ्ट

४. प्रशंसा करताना 'पण' चा उपयोग करू नका. वाक्य जोडण्यासाठी

'पण'चा उपयोग करून आपण प्रशंसा पुसून टाकत असतो. त्याऐवजी 'आणि', 'याशिवाय' यासारखे वाक्य जोडणारे शब्द वापरा. 'मी तुमच्या प्रयत्नांची प्रशंसा करतो पण...' असे म्हणण्याऐवजी, 'मी तुमच्या प्रयत्नांची प्रशंसा करतो आणि तुम्ही कृपा करून...' असं म्हणा.

५. प्रशंसा करून झाल्यावर तिची पोच किंवा पावती मिळण्याची गरज नसते. काही लोक प्रशंसेची परतफेड होण्याची वाट पाहतात. तो काही प्रशंसा करण्याचा उद्देश नसतो.

मन:पूर्वक धन्यवाद देत नम्रपणे प्रशंसा स्वीकारा. खोट्या प्रशंसेपेक्षा प्रामाणिक टीका स्वीकारणं अधिक सोपं असतं. किमान त्यामुळे त्या माणसाला आपली खरी स्थिती तरी समजते. खोटी प्रशंसा ही वाळवंटातील मृगजळासारखी असते. जसे आपण त्याच्या जास्त जवळ जातो तशी आपली अधिक निराशा होत जाते. कारण ती केवळ एक भ्रामक कल्पना असते.आपल्या खोटेपणावर पांघरूण घालण्यासाठी लोक प्रामाणिकपणाचा देखावा करतात.

११ : आपली चूक आपण तत्काळ आणि सहजतेने स्वीकारली पाहिजे.

आपली चूक आपण तत्काळ आणि सहजतेने स्वीकारली पाहिजे. मी चुकत असेन तेव्हा सहजपणे चुका दुरुस्त करण्याची शक्ती माझ्यापाशी असावी आणि मी बरोबर असेन तेव्हा अहंकाराशिवाय सहजपणे मला जगता यावं, हे जगण्याचं चांगलं तत्त्वज्ञान आहे.

काही लोक जगण्यातून शिकतात तर काही लोक जगतात पण शिकत काहीच नाहीत. चुका या त्यापासून बोध घेण्यासाठी असतात. माणसाची सगळ्यात मोठी चूक म्हणजे तीच चूक पुन्हा करणे. आपल्या चुकीबद्दल दोषारोप करू नका तिचं समर्थन करण्यासाठी किंवा कारणं शोधू नका. त्याबद्दल विचार करत रेंगाळत बसू नका. स्वत:ची चूक लक्षात आल्यावर ती स्वीकारणं आणि तिच्याबद्दल माफी मागणं हे सर्वात चांगलं. चुकीचं समर्थन करू नका. कारण? कारण आपण चूक स्वीकारली की समोरचा माणूस शांत होतो.

१२ : स्वत:ची चूक उमगल्यावर समोरचा माणूस जेव्हा ती कबूल करतो तेव्हा त्याने घेतलेल्या या सकारात्मक भूमिकेबद्दल त्याचे अभिनंदन करा आणि त्याला त्यातून सन्मानाने बाहेर पडू द्या.

आपण जर त्याला त्याच्या चुकीतून मानाने, प्रतिष्ठा राखून (मानहानी न होता) बाहेर पडू दिलं नाही तर आपण त्याचा स्वाभिमान दुखावतो.

१३ : चर्चा करा, वाद घालू नका.

काही माणसांवर 'वितंडवाद घालणारे' म्हणूनच शिक्का बसलेला असतो. तसं त्यांच्या वागणुकीतून आणि परस्परसंबंधांतून दिसून येतं.

वाद टाळता येतात. थोडीशी सावधगिरी बाळगली तर बरीचश्या कटकटीही आपल्याला टाळता येतात. वाद जिंकण्याचा सर्वात चांगला मार्ग म्हणजे तो टाळणं. वाद ही एकच गोष्ट अशी आहे की जी जिंकता येत नाही. वादात तुम्ही जिंकलात तरी तुम्ही हरता आणि तुम्ही वादात हरता तेव्हा तर हरताच. काही वाद असे असतात की तुम्ही जिंकता पण चांगली नोकरी, गिऱ्हाईक, मित्र किंवा जीवनाचा जोडीदार गमावता. मग या जिंकण्याला काय अर्थ? अर्थशून्यच ना? मन अहंकाराने फुगलं असेल तर वाद निर्माण होतात. वाद घालणं म्हणजे, आपला हमखास पराभव होणारं युद्ध लढण्यासारखं आहे. आणि जरी त्यात एखाद्याचा जय झाला तरी त्याला त्याची जबरदस्त किंमत मोजावी लागते. विजयापेक्षाही ती मिळवण्यासाठी झालेले नुकसानच मोठे असते. भावनिक लढाई जिंकली तरी तिचं दु:ख मनात तसंच ठसठसत राहतं.

वादामध्ये दोन्ही बाजूची माणसं आपलंच म्हणणं खरं करण्याचा प्रयत्न करत असतात. वाद म्हणजे अहंकाराचं युद्धच असतं आणि त्याचा परिणाम म्हणजे स्वत:ला सगळं समजतं असं मानणारा मूर्ख असतोच पण त्याच्याशी वाद घालणारा त्याच्याहूनही मूर्ख असतो.

वाद घालण्याइतके ते महत्त्वाचे (वाद घालण्याच्या पात्रतेचे) आहेत का?

वाद घालण्यात तुम्ही जसे जिंकत जाता तसे तुमचे मित्र कमी होत जातात. अगदी तुमचं बरोबर असलं तरी वाद घालणं उचित आहे का? याचं उत्तर अगदी स्पष्ट आहे. नक्कीच नाही. मग आपला मुद्दा मांडूच नये असा याचा

अर्थ होतो का? आपला मुद्दा जरूर मांडावा, परंतु सौम्यपणे आणि खुबीने; ''माझ्या माहितीनुसार...'' अशा अनाग्रही शब्दांत मांडावा. समोरचा माणूस वाद घालणारा असेल आणि तो चुकतोय असं सिद्ध करणं शक्य असेल तरी तसं करणं योग्य आहे का? मला तर तसं वाटत नाही. एकदा तुमचा मुद्दा नाकारल्यावर तुम्ही तो पुन्हा मांडाल का? मी तर नाही मांडणार. कारण? कारण वाद घालणारा संकुचित मनाचा आहे आणि 'काय बरोबर' पेक्षा 'कोण बरोबर', हे सिद्ध करण्याचा तो प्रयत्न करत आहे.

उदाहरणार्थ, एखाद्या कार्यक्रमात लोक एकत्र येतात, खाणंपिणं होतं. घोळक्याघोळक्यांनी हलक्याफुलक्या गप्पा चाललेल्या असतात. त्यातच कोणीतरी अधिकारवाणीने म्हणतो ''या वर्षीचा निर्यातीचा चालू आकडा ५० अब्ज रुपये आहे.'' ही माहिती चुकीची आहे आणि ४५ अब्ज रुपये हा बरोबर आकडा आहे हे तुम्हाला माहीत असतं. तुम्ही ते सकाळी वर्तमानपत्रात वाचलेलं असतं किंवा कार्यक्रमाला निघण्यापूर्वीच रेडिओवर ऐकलेलं असतं आणि त्याविषयीचं एक पत्रकही तुमच्या गाडीत असतं. तुम्ही तुमचा मुद्दा मांडता का? हो, तुम्ही मांडता. तुम्ही म्हणता, ''माझ्या माहितीप्रमाणे हा आकडा ४५ अब्ज आहे.'' तो दुसरा माणूस लगेच म्हणतो, ''तू काय बोलतोस हे तुझं तुला कळतंय का? मला नक्की काय ते माहीत आहे आणि तो आकडा ५० अब्ज रुपये आहे.''

या स्थितीत तुम्ही काय करावं?

१. तुमचा मुद्दा परत मांडा आणि वाद सुरू करा.
२. पटकन जाऊन गाडीतून पत्रक घेऊन या आणि त्याचं चूक आहे असं सिद्ध करा.
३. तो विषयच टाळा.
४. चर्चा करा पण वाद घालू नका.

यातला योग्य मार्ग म्हणजे क्र.३ चा.

आयुष्यात जर चांगलं काही साध्य करायचं असेल तर परिपक्वता (जाणतेपणा) आणि समंजसपणा आत्मसात करा. बिनमहत्त्वाच्या, अनावश्यक गोष्टी आणि क्षुल्लक वाद यात न गुंतणे म्हणजे परिपक्वता.

वाद आणि चर्चा यात फरक काय?

- वादातून भांडणं होतात; चर्चेतून गोष्टी स्पष्ट होतात.
- वाद अहंकार आणि संकुचित मनातून होतो तर चर्चा मोकळ्या मनातून होते.
- वादात अज्ञानाची देवाणघेवाण होते तर चर्चेत ज्ञानाची देवाणघेवाण होते.
- वाद ही रागाची अभिव्यक्ती आहे तर चर्चा ही तर्काची अभिव्यक्ती आहे.
- वादातून 'कोण बरोबर' हे सिद्ध करण्याचा प्रयत्न होतो तर चर्चेतून 'काय बरोबर' हे सिद्ध करण्याचा प्रयत्न होतो.

पूर्वग्रहदूषित माणसाशी वाद घालण्यात अर्थ नसतो. तर्कशुद्ध विचारातून काही पूर्वग्रहाची निर्मिती झालेली नसते. त्यामुळे तर्कसंगत युक्तिवाद करून एखाद्याचा पूर्वग्रह काही तुम्ही काढून टाकू शकत नाही. लहान मन आणि मोठं तोंड यातून कधी कधी मनोरंजक पण अर्थशून्य वाद होतात.

चर्चा करताना दुसऱ्या माणसाला काही अडथळा न आणता त्याला आपली बाजू मांडण्याची संधी द्या. त्याचा प्रारंभीचा आवेश निघून जाऊ द्या. त्याचा प्रत्येक मुद्दा चूक आहे असं दाखवायचा प्रयत्न करू नका. तुम्हाला त्याच्या पातळीवर ओढण्याची संधी त्याला देऊ नका. त्याच्याशी सभ्यतेने आणि आदराने वागा, यामुळे तो नक्कीच गोंधळून जाईल.

त्यामागील कारण कोणतेही असो, बिघडलेली परिस्थिती निवळण्यासाठी किंवा ताब्यात आणण्यासाठी उत्तम उपाय म्हणजे:

१. दुसऱ्याचं म्हणणं शांतपणे ऐका.
२. प्रत्युत्तर करू नका किंवा उलट जबाब देऊ नका. तुमच्या अशा वागण्याने समोरच्या माणसाचा अपेक्षाभंग होईल; कारण तुम्ही वादंग सुरू कराल अशी त्याची अपेक्षा असते.
३. समोरचा माणूस माफी मागेल अशी अपेक्षा करू नका; कारण स्वत:ची चूक असली तरी काही माणसांना माफी मागणं अवघड जातं.
४. छोट्या छोट्या गोष्टींचं भांडवल करू नका.

चर्चेचा अर्थ केवळ योग्य गोष्ट योग्य वेळी सांगणं एवढाच नाही, तर जे सांगण्याची गरज नाही ते न सांगणं असाही आहे.

मुलांना स्वत:ला काय वाटतं ते व्यक्त करायला शिकवलं पाहिजे परंतु उलट उत्तर द्यायला शिकवू नये. एक समंजस, प्रौढ व्यक्ती या नात्याने कटू अथवा अप्रिय न होताही आपले मतभेद व्यक्त करण्याची कला आपण आत्मसात केली पाहिजे.

वादग्रस्त परिस्थिती एखादा माणूस कशा प्रकारे हाताळतो त्यावरून त्याची जडणघडण कशी झाली आहे ते लक्षात येतं.

फार पूर्वीच मी डुकराशी कधीही कुस्ती करू नये हे शिकलो आहे. आपण घाण होतो, शिवाय डुकराला ते आवडतं.

—सायरस चिंग

चर्चा सुरू करण्यासाठी उचलायची पावलं:

१. मोकळ्या मनाने विचार करायला लागा.
२. वादात ओढले जाऊ नका.
३. मधेच अडथळे आणू नका.
४. स्वत:चा विचार मांडण्यापूर्वी दुसऱ्याचा दृष्टिकोन शांतपणे समजावून घ्या.
५. मुद्दा स्पष्ट होण्यासाठी प्रश्न विचारा. त्यामुळे दुसरा माणूसही बोलण्यापूर्वी विचार करू लागेल.
६. अतिशयोक्ती करू नका.
७. एखादा मुद्दा समजावून सांगण्यात उत्साह दाखवा परंतु आपला मुद्दा बळेबळेच गळी उतरवायचा प्रयत्न करू नका.
८. मुद्दा स्वीकारण्यास तयार असा.
९. किरकोळ गोष्टीत तडजोड करायला हरकत नाही पण तत्त्वात अजिबात तडजोड करू नका.
१०. कोणत्याही गोष्टीत मान-अपमान मानून प्रतिष्ठेचा मुद्दा करू नका.
११. तुमच्या प्रतिस्पर्ध्याला त्याचा अहंकार न दुखावता सन्मानाने माघार घेण्याची संधी द्या. धुडकावून लावले गेल्याची भावना ही फार दु:खद असते.

१२. सौम्य, साधी विधानं कठोर शब्दात सांगण्यापेक्षा स्पष्ट, कठोर विधानं सौम्य शब्दांत सांगा.

अडाणी माणसाला वादात हरवणं अशक्य असतं. त्याच्या तिखट आणि कडवट शब्दांतून विचाराचा आणि तर्काचा अभाव व्यक्त होतो.

चर्चेच्या ओघात पुढील वाक्ये वापरणं हिताचं असतं:

- मला असं वाटतं की...
- मी कदाचित चुकत असेन...

वादातली हवा काढून घेण्याचा आणखी एक मार्ग म्हणजे अज्ञान दाखवून काही प्रश्न विचारणे. उदाहरणार्थ:

- तुम्हाला असं का वाटतं?
- तुम्ही जरा सविस्तर सांगाल काय?
- तुम्ही थोडं अधिक स्पष्ट कराल का?

आणि कशाचाच उपयोग होत नसेल तर नम्रतेने, हळुवारपणे आणि सभ्यतेने मतभेद मान्य करणेच श्रेयस्कर .

१४ : कुचाळक्या करू नका.

लक्षात ठेवा, तुमच्याशी इतरांबद्दल कुचाळक्या करणारेच तुमच्यामागे तुमच्याबद्दलही काहीबाही बोलत असतात.

गप्पा छाटणं किंवा एखाद्याच्या पाठीमागे निंदा करणं आणि खोटं बोलणं यांचा जवळचा संबंध आहे. कुचाळक्या करणारे असंच काहीबाही उडतउडत ऐकतात आणि मग तिखटमीठ लावून येणाऱ्याजाणाऱ्याला सांगत बसतात. असे लोक आपल्या कामाकडे कधी लक्ष देत नाहीत कारण त्यांना कामच नसतं आणि कामात त्यांचं मनही नसतं. बातम्यांपेक्षाही चोरून, लपूनछपून मिळालेल्या ऐकीव माहितीतच त्यांना अधिक रस असतो.

ज्यात ठोस काहीही न सांगतासुद्धा काहीही सांगायचे बाकी उरत नाही असा नामी प्रकार म्हणजे चकाट्या पिटणं.

कोणीतरी म्हटलंच आहे: 'क्षुद्र माणसं इतर माणसांबद्दल बोलतात, सर्वसामान्य माणसं वस्तूंबद्दल बोलतात, थोर माणसं विचारांबद्दल बोलतात.'

असल्या कुचाळक्यांतून एखाद्याची निंदानालस्ती किंवा बदनामी होऊ शकते. त्यात प्रत्यक्ष भाग घेणारे आणि नुसते ऐकणारे असे दोघेही सारखेच अपराधी असतात. कुचाळक्या करणारा पुष्कळदा स्वत:च्याच शब्दात अडकतो. आपण जे बोलत आहोत ते खरं आहे का, तसं करणं योग्य आहे का, असल्या बोलण्यातून कुणावर अन्याय तर होत नाही ना, या कशाचीही पर्वा कुचाळक्या करणारांना नसते. असल्या कुचाळक्यांमुळे नात्यांमध्ये बेबनाव निर्माण होतो, आयुष्यं बरबाद होतात. त्यात लबाडी आणि दुष्टाव्याशिवाय काहीच नसतं. असहाय माणसाचा त्यात बळी जातो. या अफवा-कुचाळक्यांचा मागोवा घेणं (मूळ शोधणं) अवघड असतं. कारण अशा उठवलेल्या अफवांना चेहराही नसतो आणि नावही नसतं. नावलौकिकाला बट्टा लागणं, नाहक बदनामी होणं, सुखी संसारात माती कालवली जाणं, जीवनक्रमात उलथापालथ होऊन आयुष्यातून उठणं हे सर्व प्रकार अफवा, कंड्या, कुचाळक्या, बाजारगप्पांमुळे संभवतात.

पुढच्या वेळी तुम्ही जेव्हा अशा बाजारगप्पांमध्ये भाग घ्याल तेव्हा स्वत:ला विचारा:

- हे खरं आहे का?
- हे सभ्यपणाचं आणि उचित आहे का?
- याची गरज आहे का?
- मी अफवा पसरवतो आहे का?
- मी इतरांबद्दल चांगल्या गोष्टी बोलतो का?
- मला अफवा पसरवण्यात आनंद वाटतो का? मी इतरांना अफवा पसरवण्याला प्रोत्साहन देत आहे का?
- 'कोणाला सांगू नकोस' असं म्हणत मी संभाषण सुरू करतो का?
- मी एखाद्या गोष्टीबाबत गुप्तता पाळू शकतो का?

असल्या कुचाळक्यांत सहभागी होण्यापासून स्वत:ला आवरा. जिथं पोकळ बाता तिथं निव्वळ खोटेपणाच असणार हे पक्कं लक्षात ठेवा.

१५ : आपल्या वचनांशी बांधील रहा.

आश्वासन आणि वचन यात फरक काय? आपण अमुक एक गोष्ट करू असं सांगणं म्हणजे आश्वासन. कोणत्याही परिस्थितीत पूर्ण केले जाईल असे आश्वासन म्हणजे वचन. कोणत्याही परिस्थितीत म्हणजे काहीही करून नव्हे. मी जेव्हा 'कोणत्याही परिस्थितीत' असं म्हणतो तेव्हा त्यासाठी बेकायदेशीर, अनैतिक गोष्टींचा अवलंब करणे हे प्रकार मला अजिबात अभिप्रेत नाहीत. सच्छील वर्तनातून वचनबद्ध राहण्यासाठीची बांधिलकी येते आणि त्यामुळे विश्वासार्हता येते.

कोणीच एकमेकांशी बांधील राहिले नाही तर या जगाचं स्वरूप काय होईल, तुम्ही कल्पना करू शकता का? मग पुढील नात्यांचं काय होईल?

- पती-पत्नी
- मालक-नोकर
- पालक-पाल्य
- विद्यार्थी-शिक्षक
- ग्राहक-विक्रेता

बांधिलकी नसलेले नातेसंबंध उथळ आणि पोकळ असतात. अशी नाती ही केवळ सोयीसाठी, तात्पुरती असतात. काहीही चिरस्थायी स्वरूपाचे असे आजपर्यंत बांधिलकीशिवाय निर्माण झालेले नाही.

वचनबद्धता जणू म्हणत असते, 'बेभरवशाच्या जगातील मी भरवसा आहे. भविष्य भलेही अनिश्चित असेल, पण मी मात्र निश्चित आणि ठाम आहे.'

काही लोक वचनबद्धतेला बंधन समजतात. हे काही खरं नसतं. वचनबद्धतेमुळे आपण स्वातंत्र्य गमावत नाही तर वचनबद्धतेतून एक प्रकारची सुरक्षितता मिळते; त्यामुळे अधिक स्वातंत्र्य मिळतं.

आपली सर्वात महत्त्वाची वचनबद्धता किंवा बांधिलकी ही आपल्या मूल्यांशी असते, आपल्या आदर्शांशी असते. म्हणूनच आपले आदर्श योग्य असणं गरजेचं असतं. उदाहरणार्थ, एखाद्या नेत्यावर आपली निष्ठा असेल आणि तोच उद्या समजा गैरधंदे करायला लागला तर मीं त्याच्याशी निष्ठावान राहावे का? नक्कीच नाही.

निष्ठाभाव आणि बांधिलकी असेल तर अतिशय वाईट परिस्थितीतही संबंध टिकून राहतात. माणसाचे व्यक्तिमत्त्व आणि त्याचे इतरांशी असलेले संबंध यातून त्याच्या अंगी असलेल्या बांधिलकीचे, निष्ठाभावाचे दर्शन होते.

१६ : तुम्ही स्वत: उपकार स्मरा, परंतु इतरांकडून कृतज्ञतेची अपेक्षा करू नका.

कृतज्ञता हा फार छान शब्द आहे. आपण उपकारांचे स्मरण ठेवले पाहिजे. कृतज्ञता ही एक जाणीव आहे. त्यामुळे आपले व्यक्तिमत्त्व सुधारते आणि चारित्र्य घडते. नम्रतेतून कृतज्ञता निर्माण होते. नम्रतेतून इतरांबद्दलचा कृतज्ञताभाव प्रकट होतो. विनम्रतेतून आपला इतरांबाबतचा दृष्टिकोन व्यक्त होतो व तो आपल्या वागणुकीतून प्रतिबिंबित होतो. कृतज्ञता म्हणजे एखाद्या चांगल्या कृत्याची परतफेड नव्हे. कारण कृतज्ञता हा काही सौदा नाही. तसंच एक चांगलं काम करून दुसऱ्या चांगल्या कामाची परतफेड करता येत नाही. ममता, समंजसपणा आणि सहनशीलता यासारख्या गोष्टींतून ऋणमुक्त होता येत नाही. कृतज्ञता आपल्याला काय शिकवते? कृतज्ञता आपल्याला सहकार्याने आणि सामंजस्याने वागण्याची कला शिकवते. मात्र ही कृतज्ञतेची भावना खरोखरच प्रामाणिक, मनापासूनची असली पाहिजे. आभार मानण्यातूनही आपल्या मनाचा मोठेपणा दिसून येतो. पुष्कळ वेळा आपण पती-पत्नी, नातेवाईक, मित्र यांसारख्या जवळच्या लोकांचे आभार मानायला विसरतो. प्रामाणिक माणसाचं व्यक्तिमत्त्व आणि चारित्र्य घडवणाऱ्या गुणांमध्ये कृतज्ञतेला उच्च स्थान आहे. कृतज्ञता व्यक्त करण्याच्या मार्गात माणसाचा अहंकार आड येतो. मनाचा मोठेपणा, दयाबुद्धी यामुळे आपला आयुष्याकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलतो. कृतज्ञता आणि नम्रता आत्मसात केल्यामुळे आपोआपच उचित वर्तन होऊ लागते.

कृतज्ञता ही आपली जीवनपद्धती बनली पाहिजे. जेवढे आपण उपकार स्मरू तेवढे ते कमीच असतात. स्मितहास्य, कृतज्ञतेचे दोन शब्द किंवा कृतज्ञतादर्शक कृती यांतूनही आपण आभार व्यक्त करू शकतो.

विचार करा, आयुष्यात तुम्हाला सर्वात मौल्यवान कोणती गोष्ट वाटते? ती मौल्यवान का वाटते? पुष्कळ वेळा भेटवस्तू ही भेट देणाऱ्यापेक्षा कमी महत्त्वाची

असते. आपल्याजवळ ज्या गोष्टी पूर्वीपासून असतात त्याबद्दल आपण क्वचितच कृतज्ञता व्यक्त करतो.

थोडं मागे जाऊन बघा. तुमच्या आयुष्यावर चांगला प्रभाव टाकणाऱ्या व्यक्तींचे स्मरण करा. तुमचे आईवडील, शिक्षक किंवा ज्यांनी तुम्हाला मदत करण्यासाठी भरपूर वेळ खर्च केला होता ते लोक. वरवर पाहता त्यांनी त्यांचं काम केलं असं वाटेल, पण प्रत्यक्षात ते खरं नाही. त्यांनी स्वेच्छेने त्यांचा वेळ, शक्ती, पैसा आणि इतर अनेक गोष्टींचा तुमच्यासाठी त्याग केलेला असतो. त्यांनी ते तुमच्या प्रेमापोटी केलेलं असतं, तुम्ही उपकार स्मरावे म्हणून नाही. कोणत्यातरी एका क्षणी त्याच्या आयुष्याला आकार देण्यासाठी किती श्रम घेतले आहेत हे माणसाच्या लक्षात येतं. अजूनही उशीर झालेला नाही, तुम्ही आजहीं त्यांचे आभार मानू शकता. त्यांचे ऋण फेडण्यासाठी तुम्ही काही करू शकता. प्रेमाला त्यागाची गरज असते.

ख्रिस्ताची गोष्ट

एकदा ख्रिस्ताने दहा कुष्ठरोग्यांना बरं केलं. तो जायला निघाला तेव्हा फक्त एकजण सोडून बाकी सर्वजण निघून गेले होते. ख्रिस्ताचे आभार मानण्याची कृतज्ञताबुद्धी या एकाजवळ होती. ख्रिस्त म्हणाला, ''मी तर काहीच केलं नाही.'' या गोष्टीचं तात्पर्य काय?

१. माणसं कृतघ्न असतात.
२. कृतज्ञ माणूस विरळाच.
३. ख्रिस्ताने अक्षरश: त्यांना नवजीवन दिलं आणि म्हणाला, '' मी तर काहीच केलं नाही.''
४. ख्रिस्ताप्रमाणेच आपणही कृतज्ञतेची अपेक्षा धरू नये.

आपल्या बाबतीत असं काही घडतं तेव्हा आपण कसं वागतो? आपण एखाद्याची जेवायखायची किंवा राहण्याची काही दिवसांपुरती सोय करतो आणि म्हणतो, ''बघा, या माणसासाठी मी किती केलं!'' जी काही मदत केलेली असते ती आपण मनातल्या मनात फुगवतो आणि सगळीकडे सांगत सुटतो. पुष्कळ वेळा लोक असंही म्हणताना आपण ऐकतो, 'मी होतो म्हणून, नाही तर तो माणूस रस्यावर आला असता.' काय हा अहंकार!

जाता जाता

जेव्हा लोक दुसऱ्याला स्वत:चं काम सांगताना, ''जाता जाता, एवढं माझ्यासाठी करशील का?'' असे शब्द वापरतात तेव्हा ते काम करण्याचं किंवा न करण्याचं महत्त्व कमी करतात. माझ्या असं लक्षात आलं आहे की जेव्हा आपल्याला कोणासाठी काहीतरी करायचं असतं तेव्हा ते 'जाता जाता' होत नसतं, ते 'मुद्दाम' करावं लागतं.

दुसऱ्याला मदत करण्याची प्रवृत्ती, अंगभूत चांगुलपणा यामुळे माणूस असं काम करतो. ते करण्यामागं काही उपकाराची भावना नसते. दुसऱ्याला मदत करणं शक्य असूनही जर एखाद्याने केली नाही तर ते वाईटच आहे. पण मला एका गोष्टीबद्दल खात्री आहे की 'जाता जाता' असं काही नसतं, ते 'मुद्दामच' करावं लागतं आणि तसं करणंच योग्य असतं.

१७ : भरवशाचे व्हा आणि निष्ठेची जोपासना करा.

इंग्रजीत एक म्हण आहे, 'एक ग्रॅम सचोटी ही किलोभर शहाणपणापेक्षा अधिक मोलाची असते.' हे एक वैश्विक व कालातीत सत्य आहे.

क्षमता महत्त्वाची असते परंतु भरवसा निर्णायक असतो. एखाद्या माणसामध्ये सर्व प्रकारची क्षमता आहे परंतु तो बेभरवशाचा आहे तर तुम्ही त्याला तुमच्याबरोबर घ्याल का? अर्थातच नाही.

मला खात्री होती तू येशील.

ही गोष्ट आहे दोन मित्रांची. हॅरी आणि बिल लहानपणापासूनचे मित्र होते. ते शाळेत, कॉलेजमध्ये बरोबर होते आणि लष्करातही एकत्र भरती झाले. युद्ध सुरू झाले आणि ते एकाच तुकडीतून लढाई करत होते. एका रात्री ते दबा धरून बसले होते. चहूबाजूंनी बंदुकीच्या गोळ्यांचा मारा होत होता. तशातच अंधारातून आवाज आला, ''हॅरी, कृपा करून ये आणि मला मदत कर.'' बिलच्या मदतीला जाण्याची परवानगी मागितली. कॅप्टन म्हणाला, ''मी तुला परवानगी देऊ शकत नाही. माझ्याकडे आधीच माणसं कमी आहेत. आणखी एक माणूस गमावणं मला परवडणार नाही. शिवाय बिलच्या

आवाजावरून तो जगेल असं वाटत नाही.'' हॅरी गप्प बसला. परत आवाज आला, ''हॅरी, कृपा करून ये आणि मला मदत कर.'' कॅप्टनने आधीच परवानगी नाकारल्यामुळे हॅरी गप्प बसला. पुन्हा पुन्हा आवाज येऊ लागला. हॅरीला अधिक थांबवेना आणि तो कॅप्टनला म्हणाला, ''कॅप्टन, हा माझा लहानपणचा दोस्त आहे, मला त्याच्या मदतीला गेलंच पाहिजे.'' कॅप्टनने नाखुषीनेच त्याला जाण्याची परवानगी दिली. हॅरी अंधारात रांगत गेला आणि त्याने बिलला खंदकात ओढून आणलं. कॅप्टननं पाहिलं, बिल मेला होता. ते पाहून कॅप्टनला राग आला आणि तो ओरडला, ''मी सांगितलं होतं ना तुला तो जगणार नाही म्हणून. तो मेलाय, तूसुद्धा मेला असतास आणि माझा एक माणूस कमी झाला असता. तुझं हे वागणं चुकीचं होतं.'' हॅरीने उत्तर दिलं, ''कॅप्टन, मी योग्य तेच केलं. मी बिलजवळ पोचलो तेव्हा तो जिवंत होता आणि त्याचे शेवटचे शब्द होते, ''हॅरी, मला खात्री होती तू येशील.''

चांगले संबंध जुळून यायला वेळ लागतो पण एकदा ते जुळले की ते जोपासावे लागतात.

आपल्याला नेहमी असं सांगितलं जातं तुमची स्वप्नं साकार करा. परंतु दुसऱ्यांचा बळी देऊन आपण आपली स्वप्नं प्रत्यक्षात आणू शकत नाही. असं वागणारी माणसं तत्त्वहीन, विधिनिषेधशून्य असतात. आपण आपले कुटुंब, मित्र आणि आपली जिव्हाळ्याची माणसं, आपल्यावर अवलंबून असणारे अशा सर्वांसाठी व्यक्तिगत पातळीवर स्वार्थत्याग केला पाहिजे.

१८ : आकस धरू नका. उदार मनाने क्षमा करा आणि विसरून जा.

कुठल्याही अनावश्यक, वाईटसाईट गोष्टी मनात साठवत जाऊ नका; अशा गोष्टी विसरून जायला शिका. 'मी माफ करू शकतो पण विसरू शकत नाही' हा वाक्प्रचार तुम्ही ऐकला आहे का?

जेव्हा माणूस क्षमा करण्याचे नाकारतो तेव्हा काही उपयुक्त दरवाजे तो स्वत:साठी बंद करत असतो. आपण जेव्हा मनात द्वेषभाव ठेवतो आणि रागाला थारा देतो तेव्हा सर्वात अधिक त्रास आपल्या स्वत:लाच होत असतो.

जिम आणि जेरी बालपणीचे मित्र होते. परंतु काही कारणाने त्यांचे बिनसले. आणि ते एकमेकांशी २५ वर्षं बोलले नाहीत. जेरी मृत्युशय्येवर होता आणि मनावर ओझं ठेवून त्याला मरायचं नव्हतं. म्हणून त्यानं जिमला फोन केला. त्याची क्षमा मागितली आणि म्हणाला, ''आपण दोघं एकमेकांना माफ करूया आणि झालं गेलं विसरून जाऊया.'' जिमला हा विचार चांगला वाटला आणि त्याने जेरीला हॉस्पिटलमध्ये भेटण्याचं ठरवलं.

त्यांनी २५ वर्षांतल्या आठवणी काढल्या, मतभेद विसरले आणि काही तास त्यांनी एकत्र घालवले. जिम जायला निघाला तेव्हा जेरी पाठीमागून ओरडला, ''जिम, लक्षात ठेव, मी जर मेलो नाही तर हे क्षमाबिमा सगळं विसरून जायचं.'' मनामध्ये आकस धरू नका, आयुष्य फार छोटं आहे. द्वेषभाव ठेवणं व्यर्थ आहे.

माझा धिक्कार असो.

जसं आकस धरणं योग्य नसतं तसं पुन्हा पुन्हा मार खाणंही व्यर्थ असतं. कोणीतरी चांगलं सांगितलंय, 'तुम्ही मला एकदा फसवलंत, तुमचा धिक्कार असो; तुम्ही मला दुसऱ्यांदा फसवलंत, माझा धिक्कार असो.'

जॉन केनेडी एकदा म्हणाले होते, ''दुसऱ्या माणसाला माफ करा, पण त्याचं नाव विसरू नका.' तुम्ही कोणाकडूनही दुसऱ्यांदा फसू नका असाच संदेश यातून मिळतो.

१९ : प्रामाणिकपणा, सचोटी आणि प्रांजळपणा अंगी बाणवा.

काही वेळा सत्याचा प्रकाश सैतानाचे डोळे उघडण्याऐवजी त्याला आंधळा करतो असं म्हणतात. प्रामाणिकपणाचा अर्थ खरं आणि अकृत्रिम असणं, खोटं किंवा बनावट नसणं.

'भरवशाचा' अशी स्वत:ची ओळख बनवा किंवा तुमच्याबद्दल विश्वासार्हता निर्माण करा. घरी, कामाच्या ठिकाणी किंवा समाजात कुठेही चांगले संबंध जुळून येतात ते प्रामाणिकपणा, सचोटीच्या पायावर.

वचन न पाळणं म्हणजे अप्रामाणिकपणाच असतो. मोकळेपणाने, विश्वासाने आणि स्पष्टपणे वागण्याची प्रेरणा प्रामाणिकपणामुळे मिळते. अशा वागण्यातून स्वाभिमान आणि इतरांबद्दल आदर व्यक्त होतो. प्रामाणिक वाटण्यापेक्षा प्रामाणिक असणं महत्त्वाचं असतं.

असत्य वेगवान असतं, परंतु सत्य टिकाऊ असतं. प्रतिष्ठित कंपन्यांची नावं, बोधवाक्यं यातून त्या कंपन्यांच्या सचोटीच्या व्यवहाराचं, प्रामाणिकपणाचं दर्शन होत नाही; तर तिथल्या माणसांच्या वर्तनातून, त्यांच्या व्यावसायिक निष्ठेतून, व्यवहारातून त्याची प्रचीती येते.

जिंकण्यासाठी किंवा पुढे जाण्यासाठी आपल्या प्रामाणिकपणाशी तडजोड करणं कितपत योग्य आहे? सोयीस्कररीत्या कमी कष्टाच्या पण अनुचित मार्गाचा अवलंब करावा का? अप्रामाणिकपणा करून मिळालेल्या यशाचा आनंद माणसाला मिळेल का? निव्वळ यशप्राप्तीपेक्षा चांगलं माणूस असणं अधिक महत्त्वाचं असतं.

एक किलो लोणी

एक शेतकरी एका बेकरीवाल्याला रोज एक किलो लोणी विकत असे. एकदा बेकरीवाल्याने लोण्याचं वजन करून बघितलं. लोणी कमी भरलं. संतापून त्यानं शेतकऱ्याला कोर्टात खेचलं. न्यायाधीशांनी शेतकऱ्याला विचारलं, 'तू लोण्याचं वजन कसं करतोस?' शेतकऱ्याने उत्तर दिले, ''साहेब, मी तर अडाणी आहे, माझ्याजवळ मोजायला योग्य माप नाही, पण माझ्याकडे एक तराजू आहे.'' न्यायाधीशांनी विचारले, ''मग तू लोण्याचं वजन कसं करतोस?'' शेतकऱ्याने उत्तर दिले, ''साहेब, या बेकरीवाल्याकडून मी एक किलो पाव विकत घेतो. मी तो पाव तराजूत ठेवतो आणि तेवढ्याच वजनाचं लोणी देतो. यात जर कोणाचा दोष असेल तर तो बेकरीवाल्याचा.'' या गोष्टीवरून काय बोध घ्यायचा? आपण जे लोकांना देतो तेच आपल्याला आयुष्यात परत मिळतं.

कोणतंही काम करण्यापूर्वी स्वत:ला प्रश्न विचारा, या कामाचे मला जे पैसे मिळणार आहेत त्याचा पुरेपूर मोबदला मी माझ्या कामातून देत आहे ना?

प्रामाणिकपणा आणि अप्रामाणिकपणा दोन्ही सवयी असतात. काही लोक अप्रामाणिकपणाची सवय लावून घेतात आणि अगदी सहज खोटं बोलतात. काही लोक तर इतकं खोटं बोलतात की खरं काय तेच त्यांना समजेनासं होतं. पण यातून कोणाची फसवणूक होते? इतर कोणाची नाही तर ते स्वत:चीच फसवणूक करतात.

प्रामाणिकपणा हळुवारपणे व्यक्त व्हावा. काही लोकांना आपण प्रामाणिकपणाच्या बाबतीत अतिशय निष्ठुर, कडवे आहोत, याचा गर्व असतो. त्यांना प्रामाणिकपणापेक्षाही त्याविषयी निष्ठुर, कठोर असण्यातच जास्त आनंद वाटतो. प्रामाणिकपणा चांगल्या शब्दात आणि खुबीने व्यक्त करावा.

सत्य हे नेहमी आपल्याला आवडणारं असेलच असं नाही.

कठोर न होताही खरं बोलता येतं, परंतु तसं नेहमीच शक्य होईल असं नाही. प्रामाणिक मित्राची सर्वात महत्त्वाची जबाबदारी म्हणजे त्याने खरं बोललं पाहिजे. काही लोक कटू सत्याला सामोरे जाण्याचं टाळतात. तोंडावर गोड बोलणारे मित्रच निवडतात. त्यांना हा सगळा तद्दन खोटेपणा आहे हे जाणवत असतं तरी ते स्वत:ला फसवत राहतात. प्रामाणिक टीका क्लेशकारक असू शकते. तुमच्या ओळखीपाळखी खूप असतील आणि मित्र थोडेच असतील तर थोडं थांबून तुम्ही तुमच्या संबंधातील खोलीचा, खरेपणाचा शोध घेतला पाहिजे.

काही वेळा प्रामाणिकपणाचा अभाव दिसल्यास खुबीने वागणं, लोकांसमोर अनुकूल प्रतिमा उभारण्याच्या प्रयत्नाचा एक भाग; राजकारण असं म्हणत त्याचं समर्थन केलं जातं. पण हे प्रत्यक्षात खरं असतं का?

खोटं बोलण्यातील अडचण अशी आहे की आपलं खोटं बोललेलं लक्षात ठेवावं लागतं.

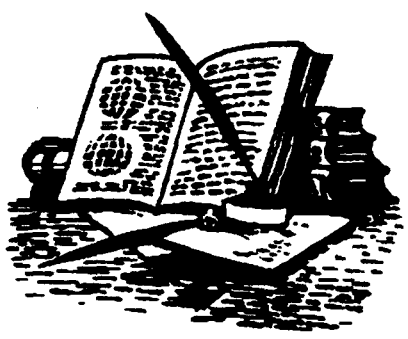
प्रामाणिकपणासाठी निश्चय आणि वचनबद्धता आवश्यक असते. आपल्याला पुढील गोष्टी केल्यामुळे किती वेळा अपराधी वाटलंय?

- वेळ मारून नेण्यासाठी किरकोळ खोटं बोलणं

- खुशामत करणं
- सत्य टाळून किंवा अर्धसत्य सांगून वेळ मारून नेणं
- गप्प राहून सगळ्यात मोठं खोटं बोलणं

स्वत:ला एक प्रामाणिक माणूस बनवा म्हणजे जगातील एक लबाड माणूस कमी झाल्याबद्दल तुम्ही निश्चिंत व्हाल.

—थॉमस कार्लाइल



विश्वासार्हता

आपल्या सगळ्यांना 'लांडगा आला' असं ओरडणाऱ्या धनगराच्या मुलाची गोष्ट माहीत आहे. गावातल्या लोकांची थोडी मजा करायची म्हणून तो ओरडला, ''वाचवा! वाचवा! लांडगा आला रे आला.'' गावातले लोक त्याचं ओरडणं त्याच्या मदतीला धावून आले. परंतु त्यांना लांडगा काही दिसला नाही. कशी फजिती केली म्हणून तो मुलगा त्यांना हसला. ते निघून गेले. दुसऱ्या दिवशी तो मुलगा तसाच ओरडला. लोक धावत आले आणि त्याच प्रकारची पुनरावृत्ती झाली.

त्यानंतर एक दिवस मेंढ्या राखत असताना खरोखरच एक लांडगा आला. तो मुलगा मदतीसाठी ओरडू लागला. गावातल्या लोकांनी त्याचं ओरडणं ऐकलं; पण या वेळेस त्याच्या मदतीला कोणी आलं नाही. त्यांना वाटलं, हा पुन्हा खोडी काढतोय. कोणी त्याच्यावर विश्वास ठेवला नाही. लांडग्याने त्याची मेंढी पळवली. या गोष्टीचं तात्पर्य काय?

गोष्टीचं तात्पर्य असं:

- माणसं जेव्हा खोटं बोलतात तेव्हा ते आपली विश्वासार्हता गमावतात.
- एकदा त्यांच्यावरचा विश्वास उडाला की ते खरं बोलले तरी त्यांच्यावर कोणी विश्वास ठेवत नाहीत.

चांगल्या चारित्र्याची पारख प्रामाणिकपणावरून होते.

सत्याचा विपर्यास दोन प्रकारांनी होऊ शकतो.

१. अर्धसत्य किंवा अर्धवट माहिती
२. अतिशयोक्ती

अर्धसत्य किंवा सत्याच्या विपर्यासापासून सावध रहा.

एका खलाशाने एका बोटीवर तीन वर्षं काम केलं. एका रात्री तो दारू पिऊन झिंगला. खरं म्हणजे असं प्रथमच घडलं होतं. कप्तानाने लॉगमध्ये नोंद केली; (दिवसभरात कापलेले अंतर, प्रवासासंबंधीच्या तांत्रिक बाबी व इतर घटनांचा तपशील असणाऱ्या लॉगबुकात प्रत्येक दिवसाची अधिकृत नोंद कर्मचाऱ्यांपैकी एकेकजण आळीपाळीने करत असतो.) 'आज रात्री खलाशी पिऊन झिंगला होता.' खलाशाने ते वाचलं आणि या शेऱ्यामुळे आपल्या बढतीवर परिणाम होईल असं त्याला वाटलं. तो कप्तानाकडे गेला, त्याने त्याची क्षमा मागितली. 'तीन वर्षात असं प्रथमच घडलं' अशी त्यात भर घालून पूर्ण सत्य लिहिण्याची त्याने त्याला विनंती केली. कप्तानाने ते नाकारलं आणि म्हणाला, ''मी लॉगबुकात जे लिहिलंय ते सत्य आहे.''

दुसऱ्या दिवशी लॉगबुकात नोंद करण्याची त्या खलाशाची पाळी होती. त्याने लिहिलं, 'कप्तानाने आज रात्री दारू घेतली नाही.' कप्तानाने ते वाचलं आणि संपूर्ण सत्य स्पष्ट करणारी भर त्यात घालण्यासाठी सांगितलं. कारण जे लिहिलं त्याचा अर्थ कॅप्टन रोज रात्री दारू पितो, असा होत होता. खलाशानं आपण जे लिहिलं ते सत्य असल्याचं सांगितलं.

दोन्ही विधानं सत्य होती, परंतु त्यातून चुकीचा अर्थ व्यक्त होत होता.

अतिशयोक्ती

अतिशयोक्तीमुळे दोन गोष्टी होतात:

१. त्यामुळे माणसाची बाजू कमकुवत होते आणि त्याची विश्वासार्हता कमी होते.
२. अतिशयोक्ती करण्याचं व्यसनच लागतं. ती एक सवयच होऊन बसते.

काही लोकांना अतिशयोक्ती केल्याशिवाय एखादी गोष्ट सांगताच येत नाही.

खरेपणा अंगी बाणवा.

खरेपणा, प्रामाणिकपणा आपल्या वृत्तीचा भाग असतो. तो सिद्ध करणं अवघड असतं. इतरांना मदत करण्याची मनापासूनची इच्छा असेल तर आपण आपली ध्येयं गाठू शकतो.

ढोंगीपणापासून दूर रहा.

संकटात असलेल्या मित्राला, ''मी तुझ्यासाठी काही करू शकतो का?'' असं विचारणं हे अगदी चीड आणणारं आहे. डोळ्यात धूळ फेकण्यासारखं आणि ढोंगीपणाचं आहे. तुम्हाला जर खरंच मदत करायची असेल तर आवश्यक ते काय करता येईल याचा आधी विचार करा आणि नंतर ते प्रत्यक्ष करा.

बरेचजण मनापासून नव्हे तर स्वार्थासाठी, स्वत:च्या मतलबासाठी प्रामाणिकपणाचा देखावा करतात. म्हणजे अडचणीच्या वेळी आपल्याला हक्काने मदत मागता येईल असं त्यांना वाटतं.

अर्थहीन आणि खोट्या, नाटकी वागण्यापासून दूर रहा.

सावधान: प्रामाणिकपणा असला म्हणजे योग्य अंदाज करता येतोच असे नाही. एखादा माणूस भलेही प्रामाणिक असेल पण त्याचेही अंदाज चुकू शकतात.

कृती ही शब्दापेक्षा खणखणीत असते.

खरं प्रेम कोणाचं?

छोटा जॉन म्हणतो, ''आई मी तुझ्यावर प्रेम करतो.''
नंतर काम विसरतो, बाहेर पळतो,
बागेतल्या झुल्यावर झोके घेतो.
पाणी भरणं आणि सरपण आणणं आईसाठी बाकी ठेवतो.
चिमुकली नेल म्हणते, ''आई मी तुझ्यावर प्रेम करते,''

''प्रेम इतकं की नाही सांगता येत शब्दात;''
नंतर अर्धा दिवस ती बसली आईला त्रास देत.
आणि ती जेव्हा गेली खेळायला, आईने सुटकेचा नि:श्वास सोडला.
यावेळी छोटी फॅन म्हणते, ''आई मी तुझ्यावर प्रेम करते.''
''आज फार आनंद झालाय मला, कारण सुट्टी आहे शाळेला.
म्हणून आज मी तुला मनसोक्त करीन मदत.''
असं म्हणत तिने खेळवलं छोट्या भावाला तो झोपेपर्यंत.
मग हलकेच पावले टाकत ती आली कुंचा घेऊन,
झाडली तिने फरशी आणि लावली खोली.
संपूर्ण दिवस कामात आणि आनंदात होती ती,
एखादं लहान मूल जितकं कामसू आणि आनंदी राहील तितकी.
परत ते सर्वजण म्हणाले, ''आई, आम्ही तुझ्यावर प्रेम करतो.''
आणि झोपायला निघून गेले.
तुम्हाला काय वाटतं आईच्या दृष्टीने?
खरं प्रेम कोणाचं होतं?

—जॉय ॲलिसन*

सचोटीने आणि निष्ठेने वागा.

पारंपरिक शहाणपण सांगतं, कोणत्याही खरेदी केलेल्या किंवा विकलेल्या वस्तूला त्यातील छुप्या, अमूल्य, विकाऊ नसलेल्या एका घटकाशिवाय काही किंमत नसते. हा घटक कोणता? कोणत्याही वस्तूतील छुपा, अमूल्य घटक म्हणजे ती वस्तू तयार करणाऱ्याचा प्रामाणिकपणा, प्रतिष्ठा आणि विश्वासार्हता. हे काही मोठं रहस्य नाही परंतु अनमोल नक्कीच आहे.

दिखाऊ सचोटी, औदार्य, प्रामाणिक कृतीमागचा शंकास्पद उद्देश

दुपारच्या जेवणानंतर कोणी बिल द्यायचं याबाबत तीन अधिकाऱ्यांमध्ये वाद चालू होता. एक म्हणाला, ''मी बिल देतो, मला करात सवलत मिळते.''

---

* विल्यम जे. बेनेट संपादित *'द बुक ऑफ व्हर्च्यूज'* मधून. (सायमन अँड शूस्टर, न्यूयॉर्क, १९९३, पृ. २०४.)

दुसरा म्हणाला, ''बिल माझ्याकडे द्या. मी कंपनीकडून ते वळतं करून घेईन.'' तिसरा म्हणाला, ''मला बिल देऊ द्या. कारण पुढच्या आठवड्यात मी दिवाळखोरी जाहीर करत आहे.''

२० : विनम्रता अंगी बाणवा.

आत्मविश्वासाला नम्रतेची जोड नसेल तर तो उद्धटपणा असतो. विनम्रता हा सर्व सद्गुणांचा पाया असतो. ते मोठेपणाचे लक्षण असते. नम्र वागणूक माणसाला आकर्षित करते तर ढोंगी नम्रतेपासून माणसे दूर जातात.

एकदा एक घोडेस्वार रानातून चालला होता. काही सैनिक लाकडाचा जड ओंडका हलवताना त्याला दिसले. ते सैनिक ओंडका उचलण्याची धडपड करत होते पण त्यांचा वरिष्ठ अधिकारी जवळच उभा होता. त्या घोडेस्वाराने त्याला विचारलं, ''तुम्ही सैनिकांना मदत का करत नाही?'' अधिकाऱ्याने उत्तर दिलं, ''मी अधिकारी आहे. मी हुकूम देतो.'' तो घोडेस्वार खाली उतरला, सैनिकांजवळ गेला आणि ओंडका हलविण्यास मदत करू लागला. त्याच्या मदतीने ओंडका हलला. घोड्यावर स्वार होऊन तो घोडेस्वार त्या अधिकाऱ्याजवळ गेला आणि म्हणाला, ''पुढच्या वेळी जेव्हा तुझ्या माणसांना मदतीची गरज लागेल तेव्हा सेनापतीला बोलवा.'' तो अधिकारी चपापला. चौकशी केली तेव्हा त्याला समजलं की तो त्यांचा सेनापती जॉर्ज वॉशिंग्टन होता.

या गोष्टीतला संदेश अगदी स्पष्ट आहे. यश आणि नम्रता हातात हात घालून चालतात. इतर लोक जेव्हा तुमच्या नावाचा डंका पिटतात तेव्हा त्याचा आवाज अधिक दूरवर जातो. याचा जरा विचार करा. साधेपणा आणि नम्रता ही मोठेपणाची दोन लक्षणं आहेत. नम्रता म्हणजे स्वत:ला कमी लेखून वागणं नव्हे, तसं करणं म्हणजे स्वत:ला गौण लेखल्यासारखं होईल.

२१ : समंजस आणि दुसऱ्याचा विचार करणारे व्हा.

इतरांबरोबर वागताना आपण सगळेच काही ना काही चुका करत असतो. काही वेळा इतरांच्या बाबतीत, विशेषत: आपल्याच जवळच्या लोकांच्या गरजांबद्दल

आपण बेफिकीर असतो. अशा वागण्यामुळे नाराजी आणि संतापाची भावना निर्माण होते. अशा तऱ्हेची नाराजी दूर करण्यासाठी समंजसपणा आवश्यक असतो.

लोकांचं वागणं आदर्श असतं म्हणून स्नेहसंबंध निर्माण होत नाहीत तर समंजसपणा, दुसऱ्याची कदर करण्याची वृत्ती यामुळे ते जुळून येतात.

दुसऱ्यांचा विचार करणारे, दुसऱ्यांच्या भावनांची कदर करणारे व्हा. त्यामुळे अधिक समाधान लाभेल. दुसऱ्याचा विचार करण्याच्या वृत्तीने आपली प्रतिमा उजळते आणि नाव होतं. या सदिच्छेच्या संपत्तीवर कुठल्याही आपत्तीला तोंड देता येते. त्यासाठी खर्च काहीच येत नाही.

दुसऱ्याची पर्वा करणं आणि समंजसपणा याची भरपाई पैशाने करू पाहणारेही काही लोक असतात. पैशापेक्षाही समंजस असणं फार महत्त्वाचं असतं. इतरांनी आपली पर्वा करावी असं वाटत असेल तर आपणही त्यांची कदर करायला शिकलं पाहिजे. समंजसपणा हा खऱ्या सुसंवादाचा पाया असतो.

मनाचा मोठेपणा असावा.

मनाचा मोठेपणा हे भावनिक परिपक्वतेचं लक्षण आहे. मनाचा मोठेपणा म्हणजे आपणहून विचारपूर्वक आणि दुसऱ्याच्या भावना लक्षात घेऊन वागणं. मोठ्या मनाचा माणूस जी जीवनाची समृद्धी अनुभवतो त्या समृद्धीचा स्वार्थी, आप्पलपोटा माणूस स्वप्नातसुद्धा विचार करू शकणार नाही.

दुसऱ्यांच्या भावनांची कदर करा, कारण स्वार्थीपणाची किंमत चुकवावीच लागते. दुसऱ्यांच्या भावनांबद्दल संवेदनाक्षम रहा.

धोरणीपणाने वागा.

कोणत्याही नातेसंबंधात खुबीने, शहाणपणाने आणि धोरणीपणाने वागणं फार महत्त्वाचं असतं. दुसऱ्या माणसाच्या भावना न दुखावता आपल्याला जे सांगायचंय ते सांगण्याची क्षमता म्हणजेच धोरणीपणा.

दयाळूपणा

पैशाने जातिवंत कुत्रा विकत घेता येईल; परंतु त्याला आपलंसं करण्यासाठी

त्याच्याशी मायेने वागावं-बोलावं लागेल. दया दाखवण्यात तत्परता हवी. केव्हा उशीर होईल हे सांगता येत नाही.

दयेची, ममतेची भाषा बहिऱ्यांनाही ऐकू येते आणि आंधळ्यांनाही दिसते. एखादा मित्र मेल्यानंतर त्याच्या नावाने गळा काढण्यापेक्षा, त्याच्या समाधीवर फुलं वाहण्यापेक्षा तो हयात असताना त्याच्याशी प्रेमानं वागणं अधिक चांगलं.

चांगुलपणाच्या कृतीमुळे माणसाला चांगलंच वाटतं; मग ती कृती त्याने स्वत:च केलेली असो वा दुसऱ्या कोणी त्याच्यासाठी केलेली असो. प्रेमळ शब्दांनी जीभ कधी दुखावत नाही.

२२ : रोजच्या व्यवहारात सौजन्यपूर्ण वागण्याची सवय लावून घ्या.

सौजन्य म्हणजे दुसऱ्याची कदर करून वागणं. एरवी आपल्यासाठी बंद असणारे दरवाजेसुद्धा आपल्या सौजन्यपूर्ण वर्तनाने उघडतात असा अनुभव येतो. *फारसा बुद्धिवान नसलेला पण सौजन्यशील माणूस, बुद्धिवान पण असभ्य माणसापेक्षा आयुष्यात पुढे जातो.*

छोट्या छोट्या गोष्टींमुळेच मोठा फरक घडून येतो. तुम्हाला कधी हत्ती चावला आहे का? उत्तर अर्थातच उघडच आहे—नाही. तुम्हाला कधी डास चावला आहे का? आपल्यापैकी बहुतेकांना डास चावला आहे. छोट्या छोट्या त्रासदायक गोष्टीच सहनशीलतेची परीक्षा घेत असतात. छोटे-छोटे अनेक त्याग म्हणजेच सौजन्य.

चलाखपणापेक्षा लहानसहान गोष्टींमधील सौजन्यपूर्ण वर्तनच माणसाला अधिक पुढे घेऊन जाते. अंगी रुजलेल्या नैतिक वर्तनाचेच सौजन्य हे दर्शनी रूप आहे. यासाठी एक पैसाही खर्चावा लागत नाही, पण लाभ मात्र बरेच होतात.

सौजन्यपूर्ण वर्तनासाठी वेगळा वेळ काढावा लागत नाही. 'आता मी कामात आहे, किंवा मला सर्व काही प्राप्त झालं आहे, मला सौजन्याने वागायची आता गरज नाही', असं म्हणणं हास्यास्पद ठरेल. सभ्यतापूर्ण वर्तन आपल्याला आपल्या प्रत्येक कृतीतून व्यक्त करता येतं. अगदी साधं उदाहरण म्हणजे एखाद्या वयोवृद्ध माणसाला किंवा अपंग माणसाला बसायला आपली जागा देणं हेही सौजन्यच होय. प्रसन्न स्मितहास्य किंवा आभार मानण्यातूनही सौजन्य व्यक्त होतं. ही लहानशी गुंतवणूक आहे पण तिचे फायदे खूप आहेत. यामुळे माणसाची किंमत वाढते. सौजन्यपूर्ण वागण्यासाठी नम्र असावं लागतं. लोक आपल्या

चांगल्या गुणांपासून भरकटतात आणि तिरस्करणीय बनतात ही अगदी दुर्दैवाची बाब आहे. काही लोक अभिमानाने म्हणतात, ''मी अगदी वाईट वागू शकतो.'' पण यात खरोखर अभिमान बाळगण्यासारखं काय आहे, असा मला प्रश्न पडतो.

जिथे जिथे शक्य असेल तिथे तिथे सभ्यतेचं, सौजन्याचं बी पेरा. त्यातील काही बिया नक्कीच मुळं धरतील आणि लोकमानसात तुमची प्रतिमा उंचावेल.

शिष्टाचार

शिष्टाचार आणि सभ्यता हातात हात घालून चालतात. बाहेरच्या लोकांशी शिष्टाचार पाळण्याइतकंच आपल्या घरातही शिष्टाचार पाळणं महत्त्वाचं असतं. इतरांचा विचार करण्याची वृत्ती आणि शिष्टाचारांचे पालन यामुळे घरातही प्रेमाचं आणि आपलेपणाचं वातावरण निर्माण होतं. शिष्टाचार उत्तम प्रकारे पाळणं म्हणजेच सभ्यता.

उद्धट वागणुकीपेक्षा नम्र आणि सभ्य वागणुकीमुळे स्वत:ला समाधान लाभते; शिवाय त्याचे इतरही अनेक फायदे असतात. शिष्टाचारामुळे होणाऱ्या फायद्यांचा विचार केला तर बहुसंख्य लोक सभ्यतेने, शिष्टाचाराने का वागत नाहीत असा मला प्रश्न पडतो. उद्धट आणि असभ्य वागणाऱ्या माणसांना अल्पकालीन फायदे मिळू शकतात. पण अशा लोकांशी व्यवहार करण्याचं बहुतेक लोक टाळतात. उद्धट माणसं सर्वांनाच नकोशी वाटतात. सभ्य वागण्याचं शिक्षण लहानपणापासूनच द्यायला हवं. तरंच मुलं मोठेपणी समंजस आणि सौजन्यशील होतात. सभ्यता एकदा अंगी बाणली म्हणजे ती आयुष्यभर टिकते. इतरांच्या भावनांना जपण्याची वृत्ती आपली संवेदनक्षमता प्रकट करते. 'कृपा करून...', 'आभारी आहे...' आणि 'मला माफ करा...' यासारखी वाक्ये क्षुल्लक आणि कमी महत्त्वाची वाटतील, पण ती आपल्याला प्रगतीपथावर खूप पुढे नेत असतात.

लक्षात ठेवा, मुळात आपले वर्तन शिष्टाचाराला धरून असेल तरच आपल्याला इतरांकडूनही उत्तम प्रतिसाद मिळेल. शक्य होईल तेथे शिष्टाचारांचे पालन करावे. सुरुवातीला थोडे अवघड वाटते, पण शिष्टाचार नेहमी हितकारकच ठरतात.

नम्रता ही माणसाच्या चांगुलपणाची खूण आहे. नम्रतेचंच दुसरं नाव सौजन्य आहे. असं वागण्यासाठी खर्च फार येत नाही, पण त्याचे फायदे खूप असतात. एखाद्या व्यक्तीच्या सभ्य व विनम्र वर्तनाचे फायदे केवळ त्या व्यक्तीलाच नव्हे तर त्या व्यक्तींशी संबंधित संस्थेलाही मिळतात.

एखादा माणूस विनोद सांगत असताना दुसरा माणूस मधेच विनोदाचा भाग सांगून स्वत:कडे लक्ष वेधून घेतो आणि सगळ्यांचं हसून झाल्यावर तो विनोद कुठे वाचला ते सांगतो. यातून तो मोठा माहितगार आहे असं त्यातून सिद्ध झालं तरी त्यातून त्याची क्षुद्र वृत्ती दिसते. तसेच त्याच्या ठायी असणारा शिष्टाचारांचा अभावही दिसून येतो.

सौजन्यातून तुमचे संस्कार दिसून येतात.

सौजन्य आणि शिष्टाचार अंगी नसल्यामुळे अनेक अतिहुशार आणि बुद्धिमान व्यक्तींना यश हुलकावणी देते आणि त्यांचे आयुष्य बरबाद होते, अशी असंख्य उदाहरणं आहेत. नम्रता आणि सभ्यता ही सुसंस्कृतपणाची लक्षणं आहेत. उद्धटपणा आणि अरेरावी यातून सुसंस्कृतपणाचा अभाव दिसून येतो. म्हणून सर्वांशी आदराने आणि सन्मानाने वागा.

दुबळ्या माणसाने आणलेलं ताकदीचं सोंग म्हणजे त्याचा उद्धटपणा.

—एरिक हॉफर

२३ : विनोदबुद्धी जोपासा.

स्वत: खूप हसा आणि इतरांना हसवा. तुमच्यात विनोदबुद्धी असेल तर स्वत:च्या वैगुण्यावरही हसण्याची क्षमता तुमच्यामध्ये येईल. विनोदी माणूस सर्वांना आवडतो आणि हवाहवासा वाटतो. काही लोकांना विनोदाचं वावडं असतं. विनोदाकडे पाठ फिरवून ते जगतात. हे काय जगणं म्हणायचं?

स्वत:वरही विनोद करून हसायला शिका. कारण असा विनोद कुणालाच दुखवत नाही. आघातातून पुन्हा उठण्याचं बळ विनोदातून मिळतं. हसणं हे नैसर्गिक वेदनाशामक औषध आहे. विनोदाने परिस्थितीत बदल करता येत नाही परंतु त्याने वेदनेची तीव्रता कमी व्हायला मदत होते.

विनोदात जखमेवर फुंकर घालण्याची शक्ती आहे.

प्राणांतिक आजारातून माणूस स्वत:ला कसं बरं करू शकतो याचं उत्कृष्ट उदाहरण म्हणजे 'ॲनाटमी ऑफ ॲन इलनेस' या पुस्तकाचे लेखक डॉ. नॉर्मन कझिन्स. एका गंभीर आजाराने त्यांना ग्रासलं होतं. त्यांची प्रकृती सुधारण्याची शक्यता केवळ ०.००२ टक्के म्हणजे जवळपास शून्यच होती. शरीरापेक्षा मनाची शक्ती मोठी असते असं कझिन्सना वाटलं आणि त्यांनी ते सिद्ध करून दाखवायचं ठरवलं. त्यांच्या मनात आले की नकारात्मक किंवा वाईट विचारांनी जर शरीरात शरीराचं नुकसान करणारी रसायनं निर्माण होत असतील तर याच्या उलटही होत असलं पाहिजे. आनंद आणि हसणं यांसारख्या सकारात्मक भावनांमुळे आपल्या शरीरात आरोग्यकारक रसायनं निर्माण होऊ शकतील. हॉस्पिटल सोडून ते एका हॉटेलात राहायला गेले. तिथं त्यांनी विनोदी चित्रपट पहाण्याचा सपाटा लावला. आणि आश्चर्य म्हणजे हसण्यातून स्वत:ला बरं केलं. अर्थात डॉक्टरी औषधोपचार महत्त्वाचे असतातच. परंतु आजारी माणसाची जगण्याची इच्छासुद्धा तेवढीच महत्त्वाची असते.

विनोदी वृत्ती जीवनरक्षक ठरू शकते. शिवाय तिच्यामुळे आयुष्यातील प्रतिकूल परिस्थिती हाताळणं सोपं जातं.

२४ : दुसऱ्यांना टोचून बोलू नका आणि कमी लेखू नका.

दुसऱ्याला टोचून बोलणं, कमी लेखणं, त्यांचा पाणउतारा करणं, त्यांच्या मनाला यातना होतील अशी शेरेबाजी करणं हे सर्व प्रकार कुजकट व क्षुद्र वृत्तीच्या लोकांच्या विनोदात आढळतात. दुसऱ्याची टर उडविणारा, टवाळी करणारा विनोद करणं हे क्षुद्र मनोवृत्तीचं लक्षण आहे. शारीरिक इजा लवकर विसरली जाते परंतु अपमानाचा विसर लवकर पडत नाही.

जेव्हा कोणी शरमेने लाल होतो, जेव्हा कुणाचं मन दुखावलं जातं, जेव्हा एखादया पवित्र गोष्टीची विटंबना होते, जेव्हा एखादयाचं वैगुण्य हा चेष्टेचा विषय बनतो, जेव्हा विनोद निर्माण करण्यासाठी वेडेवाकडे चाळे केले जातात, जेव्हा लहान मुलाला रडवलं जातं किंवा सर्वांनाच हास्यात मोकळेपणाने सहभागी होता येत नाही तेव्हा तो घाणेरडा विनोद समजावा.

—क्लिफ थॉमस

दुसऱ्याला त्रास देण्यात आनंद वाटणाऱ्या विकृत माणसाला, जोपर्यंत दुसऱ्याला त्रास होतो तोपर्यंत सर्व गोष्टींत मजा वाटत असते. केवळ मजा म्हणून बेडकांना दगड मारणारी मुलं आपण नेहमीच पाहतो. मुलांच्या दृष्टीनं ती गंमत असते, पण तो बेडकाचा मृत्यू असतो. बेडकाच्या दृष्टीने ती मजा नसते.

तुम्ही दुसऱ्याबरोबर हसता, का दुसऱ्याला हसता, यावरून तो विनोद चांगला (उपयुक्त), का वाईट (हीन अभिरुचीचा) आहे हे ठरत असतं. जेव्हा विनोदातून दुसऱ्याची टर उडविली जाते किंवा कुचेष्टा केली जाते तेव्हा असला विनोद हा चांगल्या वृत्तीने किंवा निरागसतेने केलेला नसतो. दुसऱ्याच्या भावना दुखावणं हे दुष्टपणाचं आहे. दुसऱ्याला कमी लेखण्यात किंवा अपमान करण्यात काही लोकांना मजा वाटते. उपरोधिक, टोचून बोलण्यामुळे माणसं दुरावतात. म्हणून विनोद हा हलकाफुलका, कुणाला न खुपेलसा करावा म्हणजे कोणी दुखावण्याचा त्यात संभव राहणार नाही.

२५ : मित्र मिळविण्यासाठी स्वत: एक चांगला मित्र बना.

आपल्या कामावरचे वरिष्ठ, हाताखालचे कर्मचारी, आपल्या जीवनाचा जोडीदार, आईवडील, मुले यांपैकी प्रत्येकजण परिपूर्ण, सर्वगुणसंपन्न असावा अशी आपली नेहमीच अपेक्षा असते. परंतु आपणही तितकेच परिपूर्ण असलो पाहिजे हे आपण विसरतो. अनुभवान्ती असं प्रत्ययाला येतं की परिपूर्ण किंवा आदर्श माणूस, आदर्श नोकरी किंवा आदर्श जोडीदार, पतीपत्नी असं काही नसतं. आपण जेव्हा परिपूर्णतेचा शोध घेत असतो तेव्हा आपल्या पदरी निराशा येते. कारण आपण एक प्रकारच्या समस्यांच्या बदल्यात दुसऱ्या समस्या घेत असतो.

मी परदेशात २० वर्षे राहिलो आहे. येथे घटस्फोटाचे प्रमाण फार मोठे आहे. पण दुसऱ्या वेळी लग्न केल्यावर लोकांना असं आढळून येतं की पहिल्या जोडीदाराच्या वेळी ज्या समस्या होत्या त्या आता नाहीत, तर संपूर्णपणे वेगळ्या समस्या या वेळी आहेत. त्याचप्रमाणे लोक जेव्हा योग्य नोकरीच्या शोधात नोकरी बदलतात किंवा मालक जुन्या नोकराला काढून नवा योग्य नोकर शोधत असतात तेव्हा जुन्या समस्यांच्या बदल्यात आपण नव्या समस्या घेतल्या आहेत असं त्यांच्या लक्षात येतं. यासाठी समस्यांचा तर्कशुद्ध आढावा घेऊन त्यांचे पद्धतशीर निराकरण केले पाहिजे. म्हणजे मग घटस्फोट, नोकरीवरून

तडकाफडकी काढून टाकणं यांसारखे टोकाचे प्रकार हे पहिलं पाऊल न ठरता अंतिम कृती ठरतील.

त्याग

मैत्रीत त्याग असतो. मैत्री आणि स्नेहसंबंध जोडण्यासाठी त्याग, प्रामाणिकपणा आणि परिपक्वतेची आवश्यकता असते. त्याग हा काही जाता जाता होत नसतो तर तो जाणीवपूर्वक करावा लागतो. स्वार्थीपणामुळे मैत्रीत बाधा येते. नुसत्या ओळखीपाळखी सहज होतात; परंतु खरी मैत्री जुळायला वेळ लागतो आणि ती टिकवायला प्रयत्न करावे लागतात. मैत्रीला सत्त्वपरीक्षा द्यावी लागते आणि त्यातून जेव्हा ती टिकून राहते तेव्हा ती अधिक दृढ, घट्ट होते. आपण खोटी, दिखाऊ नाती ओळखायला शिकलं पाहिजे. आपल्या मित्राला त्रास व्हावा असं खऱ्या मित्राला कधीच वाटत नाही. खरी मैत्री ही घेण्यापेक्षा अधिक देते आणि प्रतिकूल परिस्थितीतही भक्कमपणे टिकून राहते.

सुखाचे सोबती

आकाश निरभ्र असताना छत्री देणाऱ्या आणि पाऊस पडायला लागताक्षणीच ती परत घेणाऱ्या त्या गोष्टीतल्या सावकारासारखा सुखाचा सोबती असतो.

दोन मित्र जंगलातून प्रवास करत असताना त्यांना एक अस्वल आडवं आलं. त्यांच्यापैकी एकजण झटकन झाडावर चढला; पण दुसऱ्याला काही झाडावर चढता येईना. म्हणून तो जमिनीवर मेल्यासारखा पडून राहिला. अस्वलाने त्याचे कान हुंगले आणि ते निघून गेलं. झाडावरचा मित्र खाली आला आणि त्याने विचारलं, ''अस्वलाने तुला काय सांगितलं ?'' तो माणूस उत्तरला, ''संकटात सोडून जाणाऱ्या मित्रावर विश्वास ठेवू नकोस.'' यातून मिळणारा संदेश स्पष्ट आहे.

एकमेकांवरचा विश्वास आणि भरवसा हा मैत्रीचा पाया आहे.

लोक वेगवेगळ्या कारणांसाठी मैत्री करतात.

मैत्रीचे प्रकार पुढीलप्रमाणे सांगता येतील:

१. सुखाची मैत्री—एकमेकांशी असलेले संबंध करमणुकीचे आणि मजेचे

असतात तोपर्यंत ही मैत्री टिकते. म्हणजे सुखाचे सोबती.

२. सोयीची मैत्री—जेव्हा लोक काही विशिष्ट फायदयासाठी मैत्री करतात तेव्हा त्याला सोयीची किंवा सोयीस्कर मैत्री म्हणता येईल. दुसऱ्या व्यक्तीची उपयुक्तता संपते तेव्हा अशी मैत्री संपते. अशी मैत्री कायमची टिकणारी नसते.

३. खरी मैत्री—अशी मैत्री एकमेकांबद्दलचा आदर आणि कौतुक यावर आधारलेली असते. खरे मित्र मनापासून एकमेकांचं कल्याण चिंततात आणि त्याप्रमाणे वागतात. जीवनात आपण केलेल्या सत्कृत्यांची भरपाई म्हणजेच आपल्याला लाभलेले चांगले मित्र, असंही म्हणता येईल. अशी ही चांगुलपणाची देवाणघेवाण दोन्ही बाजूंनी चालू राहते. खरी मैत्री चारित्र्य आणि बांधिलकीवर आधारलेली असते.

श्रीमंतीमुळे मित्र मिळतात; प्रतिकूल परिस्थितीत, संकटात त्यांची पारख होते. नाहीतर ते केवळ सुखाचे सोबती ठरतात. अशा मैत्रीचं वर्णन पुढील कवितेत केलेलं आहे.

तुम्ही आनंदात असाल तर लोक तुमच्या जवळ येतील;
तुम्ही दु:खात असाल तर लोक पाठ फिरवतील आणि जातील.
तुमच्या सर्व सुखात त्यांना भागीदार व्हायचं असतं,
पण तुमचं दु:ख त्यांना नको असतं.
तुम्ही आनंदात असाल तर तुम्हाला खूप मित्र मिळतील;
तुम्ही दु:खी रहाल तर सगळ्यांनाच तुम्ही गमवाल,
तुमचं मधुर मद्य कोणी नाकारणार नाही,
परंतु आयुष्याचे कडू घोट तुम्हाला एकट्यानेच प्यावे लागतील.

—एला व्हीलर विल्कॉक्स*

---

* विल्यम जे. बेनेट संपादित *'द बुक ऑफ व्हर्च्यूज'* मधून. (सायमन अँड शूस्टर, न्यूयॉर्क, १९९३, पृ. ५५३.)

खरे मित्र एकमेकांना खऱ्या अर्थाने मदत करतात. ते काही एकमेकांवर उपकार करत नाहीत. मैत्रीमध्ये अशा गोष्टी आपोआपच घडून येतात. मित्रांनी जर एकमेकांना मदत केली नाही तर ते मैत्रीला जागत नाहीत असा त्याचा अर्थ होतो.

स्नेहसंबंध, मैत्रीचे अनुबंध काही लगेच निर्माण होत नाहीत, त्यासाठी वेळ जावा लागतो. स्वभावात जर द्‌वेष, स्वार्थीपणा, अहंकार असेल आणि उद्‌धट वागणूक असेल तर असे अनुबंध निर्माण होऊ शकत नाहीत. त्यासाठी दयाळू, समंजस आणि स्वार्थत्यागी असावं लागतं.

नातेसंबंध कधीही गृहीत धरून चालत नाही. एकदा संबंध निर्माण झाले की ते सतत सांभाळावे, जोपासावे लागतात. परिपूर्ण कोणीच नसतं. परिपूर्णतेची किंवा आदर्शाची अपेक्षा ठेवणं म्हणजे नैराश्याला स्वीकारण्याची तयारी ठेवणं.

मैत्रीपूर्ण सहकार्य

इतरांच्या सौहार्द-सहकार्याशिवाय यश मिळवणं अवघड असतं. प्रसन्न व्यक्तिमत्त्वाच्या व्यक्ती संतुलित असतात. त्याचबरोबर त्यांच्या स्वभावात लवचिकता असते आणि परिस्थितीशी जुळवून घेण्याची वृत्ती असते. स्वभावात लवचिकता किंवा खुलेपणा असणं म्हणजे तत्त्वहीन किंवा लेचंपेचं वर्तन नव्हे. लवचिकता म्हणजे आलेल्या परिस्थितीचं, प्रसंगाचं योग्य परीक्षण करून योग्य वेळी आवश्यक ते पाऊल उचलणं. स्वभावात लवचिकता असणं म्हणजे तत्त्वं आणि मूल्यं यांच्याशी तडजोड करणं नाही.

२६ : दुसऱ्याविषयी समानुभूती (समभाव) दाखवा.

आपण इतरांच्या बाबतीत करतो ते व्यवहार आणि इतरांनी आपल्या बाबतीत केलेले गैरव्यवहार याचं आपलं मोजमाप वेगवेगळं असतं. दुसऱ्याच्या जागी आपण स्वत: आहोत अशी कल्पना करून त्याला होणाऱ्या त्रासाचा विचार करणं हे चांगल्या व्यक्तिमत्त्वाचं लक्षण आहे. दुसऱ्यांच्या भावना जाणणारी माणसं स्वत:ला प्रश्न विचारतात: मला जर असं कोणी वागवलं तर मला काय वाटेल?

एक पिल्लू

एक मुलगा पाळीव प्राण्यांच्या दुकानात एक कुत्र्याचं पिल्लू खरेदी करायला गेला. तिथे चार पिल्लं एकत्र बसली होती. त्यांची किंमत प्रत्येकी ५० डॉलर्स होती. तिथंच कोपऱ्यात एकटंच बसलेलं एक पिल्लूही होतं. त्या मुलाने ते पिल्लू त्या बाकीच्या पिल्लांपैकीच आहे का, आणि तेही विकायला आहे का, ते असं एकटंच का बसलंय, असं विचारलं. त्या दुकानदाराने सांगितलं की ते पिल्लू त्या बाकीच्या पिल्लांपैकीच आहे, परंतु ते अपंग आहे आणि विकायला ठेवलेलं नाही.

त्या मुलाने त्या पिल्लात कोणता दोष आहे, असं विचारलं. दुकानदाराने सांगितलं, ''या पिल्लाला जन्मापासून एक पाय नाही.'' मुलाने विचारलं, '' या पिल्लाचं तुम्ही काय करणार?'' याचं उत्तर होतं, ''त्याला कायमचं झोपवून टाकलं जाईल.'' मुलाने त्या पिल्लाशी खेळू का, म्हणून विचारलं. दुकानदार म्हणाला, ''खेळ की.'' मुलाने कुत्र्याला उचललं आणि कुत्र्याने त्याचे कान चाटले. त्याचक्षणी मुलाने ठरवलं की हेच पिल्लू आपण घ्यायचं. दुकानदार म्हणाला, ''पण ते विकायचं नाहीये.'' पण त्या मुलाने आग्रहच धरला.

शेवटी दुकानदार ते विकायला तयार झाला. मुलाने खिशातून पैसे काढले. दुकानदार त्याला म्हणाला, ''मला कळत नाही, या पिल्लासाठी तू एवढे पैसे का खर्च करतोयस. याच पैशात तू दुसरं चांगलं पिल्लू घेऊ शकशील.'' काही न बोलता त्या मुलाने फक्त डाव्या पायावरची पँट वर केली. मुलाचा अधू पायासाठीचा धातूचा आधार असणारा त्या पायातील बूट दुकानदाराने पाहिला. दुकानदार म्हणाला, ''आलं माझ्या लक्षात. ठीक आहे. तू घे हे पिल्लू.'' यातून दिसते ती समानुभूती.

सहानुभूती असू द्या.

दु:ख वाटल्यानं कमी होतं आणि आनंद वाटल्यानं वाढतो.

सहानुभूती आणि समानुभूतीमधे फरक काय?

सहानुभूती म्हणजे, 'तुझ्या भावना मला समजतात.' समानुभूती म्हणजे, 'तुझ्या भावना मला जाणवतात.' सहानुभूती आणि समानुभूती दोन्ही महत्त्वाच्या आहेत. परंतु दोन्हींमध्ये समानुभूती अधिक महत्त्वाची आहे.

ग्राहक, मालक, नोकर आणि कुटुंबीय यांच्याशी आपण समानुभूतीने वागतो तेव्हा त्यांच्याशी आपले संबंध कसे होतात? अर्थातच ते सुधारतात, अधिक चांगले होतात. त्यामुळे माणसामध्ये सामंजस्य आणि निष्ठा निर्माण होते, मन:शांती लाभते आणि उत्पादकता वाढते.

एखादी व्यक्ती, एखादा समाज किंवा एखादा देश यांचे मूल्यमापन कसे कराल? त्यांचा दर्जा कशावरून ठरवाल? त्याच्यासाठी एक साधा, सोपा मार्ग आहे. पुढील प्रकारच्या लोकांशी एखादी व्यक्ती किंवा समाज कसा वागतो त्याचं फक्त निरीक्षण करा:

१. अपंग
२. वयोवृद्ध
३. हाताखालचे लोक

या तीन प्रकारचीच माणसं लक्षात घेण्याचं कारण काय? तर या तीन प्रकारची माणसं आपल्या हक्कांसाठी समान पातळीवर उभी राहू शकत नाहीत.

चांगला माणूस बना.

प्रतिज्ञा करा की, छोट्यांशी हळुवारपणे, वयोवृद्धांशी अनुकंपेने, संघर्ष करणाऱ्यांशी सहानुभूतीने आणि दुबळ्या तसेच प्रमादशील लोकांशी सहनशीलतेने वागेन. कारण आपल्या आयुष्यात यापैकी प्रत्येक परिस्थितीतून आपण कधी ना कधीतरी जात असतो.

—लॉइड शिअरर, १९८६

कृती कार्यक्रम

१. आपल्या कृतीची जबाबदारी स्वीकारण्यास वचनबद्ध रहा.

२. खालीलपैकी प्रत्येक क्षेत्रात तुम्ही कोणती विशेष जबाबदारी स्वीकाराल ते लिहा.

अ. घर .....

.....

.....

ब. कामाचे ठिकाण .....

.....

.....

क. सामाजिक जीवन .....

.....

.....

३. हे प्रकरण वाचून झाल्यावर कोणत्या तीन गोष्टी आत्मसात करण्यासाठी तुम्ही वचनबद्ध व्हाल?

१. .....
.....
.....

२. .....
.....

३. .....
.....
.....

तुम्ही ठरवलेल्या गोष्टी लिहून काढा आणि पुढचे २१ दिवस त्या रोज वाचा.

७

ध्येय ठरवणे

आपले ध्येय ठरवणे आणि साध्य करणे

ज्ञान तुम्हाला उद्दिष्टाप्रत जायला मदत करते पण त्यासाठी तुम्हाला तुमचं उद्दिष्ट माहीत असायला हवं.

तुम्हाला अर्जुनाची ती गोष्ट माहीतच असेल. गुरू द्रोणाचार्य आपल्या शिष्यांना धनुर्विद्या शिकवत होते. त्यांनी लक्ष्य म्हणून एक लाकडी पक्षी झाडावर ठेवला आणि शिष्यांना पक्ष्याला बाण मारायला सांगितलं. त्यांनी पहिल्या शिष्याला विचारलं, ''तुला काय काय दिसतं?'' तो म्हणाला, ''मला झाड, फांद्या, पानं, आकाश, पक्षी दिसतोय.''

द्रोणाचार्यांनी त्या शिष्याला थांबायला सांगितलं. नंतर त्यांनी अर्जुनाला तोच प्रश्न विचारला. अर्जुन उत्तरला, ''मला फक्त पक्ष्याचा डोळा दिसतोय.'' द्रोणाचार्य म्हणाले, ''फार छान, मार बाण.'' बाण सरळ गेला आणि पक्ष्याच्या डोळ्यात घुसला.

या गोष्टीतून आपण काय शिकायचं? ध्येयावर लक्ष केंद्रित केल्याशिवाय आपल्याला आपलं ध्येय गाठता येणार नाही. ध्येयावर लक्ष केंद्रित करणं आणि त्या ठिकाणी सर्व बळ एकवटणं हे अवघड आहे, परंतु ही कला शिकणं शक्य आहे.

आयुष्याच्या महामार्गावरून प्रवास करताना तुमची नजर ध्येयावर असू द्या. नेमकं मुद्दयाचं काय ते पहा; अनावश्यक, किरकोळ बाबींकडे दुर्लक्ष करा.

—अज्ञात

तुमची नजर ध्येयावर असू द्या.

४ जुलै १९५२ रोजी फ्लॉरेन्स चॅडविक ही कॅटालिना खाडी पार करत होती. ही खाडी पार करणारी ती पहिली महिला ठरणार होती. इंग्लिश खाडी तिने यापूर्वीच पोहून पार केली होती. सगळ्या जगाचं तिच्याकडे लक्ष होतं. दाट धुकं, हाडं गोठवणारी थंडी आणि अंगावर येणारे शार्क यांच्याशी सामना करत

ती किनारा गाठण्याची धडपड करत होती; परंतु गॉगलमधून तिला फक्त दाट धुकं दिसत होतं. किनारा दिसतच नव्हता. शेवटी तिने प्रयत्न सोडून दिला.

आपण किनाऱ्यापासून फक्त सहासातशे मीटरवर होतो हे तिला दिसलं तेव्हा ती फार निराश झाली. ती कचखाऊ वृत्तीची होती किंवा प्रतिकूल परिस्थिती होती म्हणून तिने प्रयत्न सोडला नव्हता. तिच्या नजरेच्या टप्प्यात तिचं लक्ष्य म्हणजे जमीन कुठं दिसत नव्हती म्हणून तिनं प्रयत्न सोडला होता. ती म्हणाली, ''मी काही कारणं सांगत नाहीये. मला जर फक्त जमीन दिसली असती तर मी तिथपर्यंत निश्चित गेले असते.''

दोन महिन्यांनंतर फ्लॉरेन्सने पुन्हा प्रयत्न केला आणि कॅटालिना खाडी पोहून पार करण्याचा विक्रम करणारी ती पहिली महिला ठरली. या वेळी हवामान खराब होतं तरीही तिच्यासमोर स्पष्ट लक्ष्य होतं. तिने नुसतंच ध्येय गाठलं नाही तर पुरुषांचा उच्चांक दोन तासांनी मोडला.

लक्ष्यं महत्त्वाची का असतात?

सूर्य चांगला तळपत असेल, तुमच्याजवळ खूप शक्तिशाली भिंग असेल आणि तुम्ही ते एके ठिकाणी केंद्रित करून धरलं तर खालचा कागद जळेल. पण तेच जर भिंग हलवत राहिलात तर खालचा कागद जळणार नाही. एकाग्रतेची शक्ती ही अशी असते.

एक प्रवासी एका चौकात येऊन थांबला. त्याने एका वयस्कर माणसाला विचारलं, ''हा रस्ता कुठे जातो?'' त्या वयस्कर माणसानं विचारलं, ''तुम्हाला कुठे जायचंय?'' त्या प्रवाशाने उत्तर दिलं, ''मला माहीत नाही.'' वयस्कर माणूस म्हणाला, ''मग कोणत्याही रस्त्याने जा. त्याने काय फरक पडतोय?''

किती खरं आहे हे! आपल्याला कुठे जायचंय हेच जर माहीत नसेल तर कोणत्याही रस्त्याने गेल्याने काय फरक पडतो? पण विशिष्ट ठिकाणी जायचं असेल तर त्या ठिकाणाकडे जाणारा नेमका रस्ताच पकडावा लागेल.

समजा, मोठ्या उत्साहात तुम्ही फुटबॉल खेळायला जमला आहात आणि कोणीतरी गोलपोस्ट काढून नेले, तर मग खेळाचं काय होईल? खेळण्यासारखं काही राहातच नाही. कारण तुम्ही स्कोअर कसा मोजणार? तुम्ही तिथपर्यंत

पोचलात हे कसे समजणार? आपला उत्साह हा वणव्यासारखा असतो. त्याला दिशा नसेल तर तो व्यर्थ जातो. ध्येयामुळे आपण नेमके कुठे चाललो आहोत याचे भान राहते. ध्येयामुळे दिशेची जाणीव होते.

रेल्वे किंवा विमान कुठे चाललंय हे माहीत नसताना तुम्ही त्यात बसाल का? उत्तर उघडच आहे–'नाही'. मग आयुष्याचा प्रवास ध्येय न ठरवता कसा करता येईल?

स्वप्नं

स्वप्न आणि मनोरथ यांना ध्येय मानण्याची गफलत बहुतेक लोक करतात. स्वप्न आणि मनोरथ म्हणजे दुसरंतिसरं काही नसून आपल्या इच्छा असतात. इच्छा ह्या मुळात दुबळ्या असतात. पुढील गोष्टींचा आधार मिळाला तरच इच्छा बळकट होतात.

- दिशा
- समर्पण
- निर्धार
- शिस्त
- निश्चित वेळ, कालमर्यादा

ह्या गोष्टींमुळे नुसती इच्छा आणि ध्येय यांच्यामधील फरक ओळखता येतो. जी पूर्ण करण्यासाठी एक विशिष्ट कालमर्यादा आणि निश्चित कृती कार्यक्रम आहे अशी स्वप्नं म्हणजे ध्येयं. ध्येयं ही योग्य किंवा अयोग्यही असू शकतात. नुसत्या इच्छेमुळे नाही तर ध्यासामुळे स्वप्नं सत्यात उतरतात.

स्वप्नं सत्यात उतरण्यासाठी पुढील गोष्टी करा:

१. ध्येय निश्चित, सुस्पष्ट, लिखित स्वरूपात असू द्या.
२. ते साध्य करण्यासाठी कृती-कार्यक्रम तयार करा.
३. पहिल्या दोन्ही गोष्टी दिवसातून दोन वेळा वाचा.

बहुसंख्य लोक आपली ध्येयं निश्चित का ठरवू शकत नाहीत?

याची अनेक कारणे आहेत. त्यातील काही म्हणजे:

१. निराशावादी मनोवृत्ती—शक्यतांचा विचार करण्याऐवजी अडचणींचा बाऊ करणं.

२. अपयशाची भीती—मला ठरवलेलं उद्दिष्ट साध्य करता आलं नाही तर? लोकांना सुप्त मनात असं वाटतं की आपण ध्येयच ठरवलं नाही की ते गाठण्याचा प्रश्नच येत नाही, म्हणजे मग अपयशाचाही प्रश्न उरत नाही. परंतु असा विचार करणं हेच मुळात अपयशी माणसाचं लक्षण आहे.

३. महत्त्वाकांक्षेचा अभाव—अयोग्य मूल्यधारणा आणि परिपूर्ण जीवन जगण्याच्या इच्छेच्या अभावामुळे अनेक माणसांना कसलीच महत्त्वाकांक्षा वाटत नाही. आपल्या मर्यादित विचारशक्तीमुळे आपली प्रगती खुंटते. एक कोळी होता. तो आपल्या जाळ्यात सापडणाऱ्या माशांपैकी फक्त लहान मासे ठेवून घेत असे आणि मोठे मासे परत नदीत सोडत असे. त्याचं हे चमत्कारिक वागणं बघून एका माणसाने त्याला असं करण्याचं कारण विचारलं. कोळ्याने उत्तर दिलं, "कारण माझी कढई लहान आहे." अनेक लोक आयुष्यात काही करू शकत नाहीत कारण त्यांची 'कढई' लहान असते, म्हणजेच त्यांची विचारशक्ती मर्यादित असते.

४. अव्हेरले जाण्याची भीती—मी जर असफल झालो तर लोक माझा अव्हेर करतील का? माझी चेष्टा करतील का?

५. चालढकल करणं—"ठरवीन कधीतरी, आयुष्यात आपल्याला काय करायचंय ते!" असं म्हणणं हे महत्त्वाकांक्षा नसण्यासारखंच आहे.

६. कमकुवत स्वाभिमान—स्वयंस्फूर्तीने किंवा अन्य प्रेरणेने एखाद्या ध्येयासाठी उद्युक्त होण्याची शक्यता आत्मप्रतिष्ठा क्षीण असलेल्या माणसाबाबत अभावानेच आढळते.

७. ध्येयाचे, उद्दिष्टाचे महत्त्वच लक्षात न येणे—ध्येयाचं महत्त्व त्यांना कोणी समजावून सांगितलेलं नसतं किंवा त्यांनीही कधी ते समजावून घेतलेलं नसतं.

८. ध्येय कसे निश्चित करायचे याचीच माहिती नसणे—अनेक लोकांना ध्येय ठरवण्याचं तंत्र, पद्धत माहीत नसते. त्यांना मार्गदर्शक आराखड्याची गरज असते. तसा आराखडा मिळाला तर त्यानुसार ते कार्यवाही करू शकतात.

ध्येय किंवा उद्दिष्ट ठरविण्यासाठी पायरी-पायरीने पुढे जायचे असते. तुम्ही रेल्वेचं तिकीट काढता तेव्हा त्याच्यावर काय काय लिहिलेले असतं?

- प्रवास सुरू करण्याचं ठिकाण
- मुक्कामाचं ठिकाण
- प्रवास करण्याचा वर्ग
- तिकिटाची किंमत
- प्रवासाला निघण्याची तारीख
- तिकीट संपण्याची तारीख

आयुष्यातलं सर्वात महत्त्वाचं उद्दिष्ट कोणतं, असं तुम्ही जर लोकांना विचारलंत तर ते एक ढोबळ उत्तर देतील. उदाहरणार्थ, 'मला यशस्वी व्हायचंय, सुखी व्हायचंय, चांगलं जगायचंय' आणि असंच काहीतरी. या सर्व त्यांच्या इच्छा असतात, यापैकी कोणतंही सुस्पष्ट ध्येय नाही.

ध्येयं ही SMART असावी लागतात.

१. S–specific (सुस्पष्ट): उदाहरणार्थ, 'मला वजन कमी करायचंय' असं म्हणणं म्हणजे भाबडा आशावाद बाळगणं. पण मी जेव्हा नेमकेपणाने म्हणतो, ''मला ९० दिवसांत १० पौंड वजन कमी करायचंय' तेव्हा त्याचं ध्येयात रूपांतर होतं.

२. M–must be measurable (त्याचं मोजमाप करता आलं पाहिजे.): आपल्याला जर आपल्या ध्येयाचं मापन करता आलं नाही तर ते आपल्याला साध्य करता येणार नाही. मापन म्हणजे ध्येयाकडे वाटचाल करण्याच्या आपल्या प्रयत्नांचे मोजमाप.

३. A–must be achievable (आटोक्यातील असावे): ध्येय हे आटोक्यातील असावं म्हणजे आव्हान वाटावं इतके ते कठीण असावं; परंतु ते अशक्य आहे असं वाटू नये, अशक्य उद्दिष्ट समोर ठेवलं तर आधीच उत्साहभंग होतो.

४. R–realistic (वास्तववादी): एखाद्याने ३० दिवसांत ५० पौंड वजन उतरवायचं ठरवलं तर ते अवास्तव ध्येय ठरेल.

५. T–time-bound (कालमर्यादा): ध्येयपूर्तीसाठी कामाला सुरुवात करण्याची आणि पूर्तता करण्याची तारीख निश्चित करावी. त्यामुळे उद्दिष्टपूर्तीसाठीची कालमर्यादा स्पष्ट होते.

ध्येयं ही विशिष्ट कालमर्यादांची असू शकतात:

१. अल्पकालीन–एक वर्षापर्यंत
२. मध्यमकालीन–तीन वर्षांपर्यंत
३. दीर्घकालीन–पाच वर्षांपर्यंत

ध्येयं ही पाच वर्षांपेक्षाही अधिक काळाची असू शकतात. अशी ध्येयं आयुष्य व्यापून उरतात. वेगवेगळ्या टप्प्यांमधून ध्येयपूर्ती करत उत्कर्षाकडे वाटचाल करताना आपली स्वत:ची अशी एक विशिष्ट जीवनदृष्टी आणि क्षमता हवी. अन्यथा झापडबंद दृष्टीने यंत्रवत काम करून फक्त ध्येयपूर्ती करणं याला काही अर्थ नाही. त्यामुळे ध्येयपूर्तीच्या मागे धावत राहूनही जीवनाचा आनंद मात्र आपण गमावून बसतो. ध्येयं जर छोट्या छोट्या टप्प्यांमध्ये विभागली तर ती साध्य करणं अधिक सोपं जातं.

लांब लांबचे टप्पे घ्यायचे, तर
आयुष्याचा प्रवास फार कठीण आहे;
पण छोटे छोटे टप्पे घेत गेलं, तर
हाच प्रवास किती सोपा आहे!

–जीन गॉर्डन

ध्येयं एकांगी नसावीत; संतुलित, समतोल असावीत.

आपलं आयुष्य हे सहा आरे असलेल्या चाकासारखं आहे.

१. कुटुंब–आपले प्रियजन हे आपल्या जगण्याचं आणि जगण्यासाठी कमावण्याचं कारण असतं.
२. आर्थिक–यातून आपले शिक्षण, नोकरी-धंद्यातील उत्कर्ष,

व्यावसायिक यश, आर्थिक सुबत्ता, त्याबरोबर येणाऱ्या सुखसुविधा दिसून येतात.

३. शारीरिक–म्हणजे आपले आरोग्य. ते नसेल तर कशालाच अर्थ रहात नाही.
४. मानसिक–यात ज्ञान आणि बुद्धीचा समावेश होतो.
५. सामाजिक–प्रत्येक व्यक्तीला आणि संस्थेला सामाजिक जबाबदाऱ्या असतात. त्या नसतील तर समाज नष्ट होऊ लागेल.
६. नैतिक–आपल्या मूल्यप्रणालीतून आपली नीतिमत्ता आणि चारित्र्य व्यक्त होतं.

यापैकी कोणताही आरा वेडावाकडा झाला, निसटला तर आपल्या आयुष्याचे संतुलन बिघडतं. म्हणून थोडं थांबा आणि विचार करा. या सहापैकी तुमच्या आयुष्यात एखादी गोष्ट जरी नसेल तर तुमचे आयुष्य कसं होईल?

संतुलन

१९२३ मध्ये जगातील आठ सर्वात श्रीमंत व्यक्ती एकत्र भेटल्या. त्यांची एकत्रित संपत्ती, त्या वेळच्या अमेरिकन सरकारच्या संपत्तीपेक्षा अधिक होती, असा अंदाज होता. अर्थातच संपत्ती कशी कमवायची आणि जमवायची हे या लोकांना चांगलं माहीत होतं. परंतु २५ वर्षांनंतर त्यांचं काय झालं ते पाहणं उद्बोधक ठरेल.

१. पोलादनिर्मिती क्षेत्रातील सर्वात मोठ्या कंपनीचा अध्यक्ष चार्लस् श्वाब उधार भांडवलावर ५ वर्षे जगला आणि त्यानंतर दिवाळखोर होऊन मरण पावला.
२. सर्वात मोठ्या पेट्रोलिअम कंपनीचा अध्यक्ष हॉवर्ड हब्सन याला वेड लागलं.
३. सर्वात मोठा व्यापारी, आर्थर क्यूटन दिवाळखोर होऊन मरण पावला.
४. न्यूयॉर्क स्टॉक एक्स्चेंजचा अध्यक्ष रिचर्ड व्हिटनी याला तुरुंगात जावं लागलं.
५. आयुष्याचे शेवटचे दिवस घरी घालवायला मिळावे, म्हणून अमेरिकेच्या

मंत्रीमंडळाचे एक सदस्य अल्बर्ट फॉल यांची तुरुंगातून मुक्तता करण्यात आली.

६. वॉल स्ट्रीटवरचा सर्वात मोठा शेअरदलाल जेसी लीव्हरमोर याने आत्महत्या केली.

७. काडेपेटीच्या उत्पादनात जगात आपली मक्तेदारी निर्माण करणारे आयव्हर क्रूगर यांनी आत्महत्या केली.

८. 'बँक ऑफ इंटरनॅशनल सेटलमेंट'चे अध्यक्ष लिऑन फ्रेझर यांनी आत्महत्या केली.

पैसा कमावण्यात हे लोक तरबेज होते परंतु आयुष्य कसं जगायचं याकडे त्यांनी वेळीच लक्ष दिलं नाही. यासारख्या गोष्टी वाचकांच्या मनावर असं बिंबवतात की पैसा हेच सगळ्या वाईट गोष्टींचं मूळ आहे. पण हे काही खरं नाही. पैसा भुकेल्याला अन्न पुरवतो, आजाऱ्याला औषधपाणी देतो, गरजवंताला कपडे देतो. पैसा हे एक केवळ देवघेवीचं माध्यम आहे.

आपल्याला दोन प्रकारच्या शिक्षणाची आवश्यकता आहे. एक म्हणजे जगण्यासाठी कमवायचं कसं, ते शिकवणारं शिक्षण आणि दुसरं म्हणजे जगायचं कसं, ते शिकवणारं.

काही माणसं आपल्या व्यावसायिक आयुष्यात इतकी बुडून गेलेली असतात की आपलं कुटुंब, स्वत:ची तब्येत आणि सामाजिक जबाबदाऱ्या या सर्वांकडेच दुर्लक्ष करतात. त्यांना तुम्ही असं का करता, असं विचारलंत तर ते म्हणतील, हे आम्ही आमच्या कुटुंबासाठी करतो.

आम्ही कामासाठी घराबाहेर पडतो तेव्हा आमची मुलं झोपलेली असतात. आम्ही कामाहून परत येतो तेव्हाही ती झोपलेली असतात. जरा स्वास्थ्य मिळून त्यांच्याकडे पाहू लागेपर्यंत ती मोठी होऊन आपापल्या मार्गांनी निघून गेलेली असतात. ज्यासाठी आम्ही कष्ट केले ते आपलं म्हणावं असं आमचं कुटुंब राहिलेलं नसतं. हे फार दु:खद आहे.

किती नाही, कसं?

आपल्या कुटुंबाबरोबर आपण किती वेळ घालवतो, यापेक्षा तो कसा घालवतो हेही महत्त्वाचं असतं, असं आपण अनेकदा ऐकतो. याचा थोडा विचार करा,

हे खरं आहे का?

समजा तुम्ही अगदी चांगल्यातल्या हॉटेलात गेलात. तिथला थाट, तिथली सरबराई काय विचारता? उत्तम फर्निचर, चांदीच्या भांड्यांमधून वाफाळलेले, स्वादिष्ट पदार्थ अदबीने वाढणारे झकपक पोशाखातील सेवक. सोनेरी अक्षरात छापलेलं देखणं मेन्यूकार्ड पहात त्यातून एखादा पदार्थ तुम्ही निवडता. बार्बेक्यूड चिकनची ऑर्डर देता. काही मिनिटातच वेटर चविष्ट चिकनचा एक छोटा चौकोनी तुकडा तुमच्यापुढे आणून ठेवतो. तुम्ही तो खाता आणि विचारता, ''हे एवढंच का?'' वेटर उत्तर देतो, ''किती आहे, पेक्षा कसं आहे हे महत्त्वाचं असतं.'' तुम्ही त्याला तुम्हाला अजून भूक आहे असं सांगता आणि तो तुम्हाला पूर्वीचंच उत्तर देतो.

यातून मिळणारा संदेश अगदी स्पष्ट आहे असं मला वाटतं. आपल्या कुटुंबाला 'क्वालिटी' आणि 'क्वांटिटी' (गुणात्मक आणि संख्यात्मक) दोन्हींची गरज असते.

आरोग्य

पैसे कमावण्याच्या धावपळीत आपण तब्येतीकडे दुर्लक्ष करतो आणि नंतर तब्येत सुधारण्यासाठी पैसा गमावतो.

सामाजिक जबाबदारी

पैसा कमावण्याच्या प्रक्रियेत आपण आपल्या सामाजिक जबाबदाऱ्यांकडे दुर्लक्ष करतो आणि अशानेच मग समाजव्यवस्था ढासळू लागते; इतकी की आपणही तिचे बळी होतो.

तुमच्या ध्येयांची छाननी करा.

जो माणूस नेमच धरत नाही त्याचा नेम चुकण्याचा प्रश्नच उद्भवत नाही. सामान्य व क्षुल्लक ध्येय बाळगणं ही सर्वात मोठी चूक आहे. जिंकणाऱ्याचं लक्ष आपल्या उद्दिष्टांकडे असतं; हरणाऱ्याचं लक्ष अडथळ्यांकडे, अडचणींकडे असतं.

आपली ध्येयं आपल्याला प्रेरणा मिळण्याइतकी मोठी असावीत, परंतु निराशा टाळण्यासाठी ती वास्तववादी आणि आटोक्यातील असावीत.आपण जे काही

करतो ते एक तर आपल्याला ध्येयाजवळ नेत असतं किंवा ध्येयापासून दूर नेत असतं.

पुढील प्रश्नांच्या आधारे प्रत्येक ध्येयाचं मूल्यमापन करावं.

१. आपलं ध्येय सत्य आणि प्रामाणिकपणावर आधारित आहे का?
२. त्याच्याशी संबंधित सर्व लोकांच्या दृष्टीने ते रास्त आणि योग्य आहे का?
३. यामुळे माझं नाव चांगलं होईल का?
४. यामुळे मला आरोग्य, संपत्ती आणि मन:शांती मिळेल का?
५. ते माझ्या इतर ध्येयांशी अनुकूल आणि सुसंगत आहे का?
६. मी या ध्येयाशी वचनबद्ध होऊ शकेन का?

या कसोटीला उतरू न शकणारी काही उदाहरणे:

- समजा माझं एक ध्येय उत्तम आरोग्य मिळवण्याचं आहे. परंतु खिशात पैसा नाही. अशाने जगणं अर्थातच कठीण होईल. म्हणजे माझ्या इतर ध्येयांशी हे ध्येय सुसंगत नाही.
- एखाद्या माणसाने अगदी अलोट संपत्ती मिळवली पण ती मिळवण्याच्या नादात स्वत:चं आरोग्य गमावलं; ज्यांच्यासाठी हे सारं कमावलं ते कुटुंबीयही तो गमावून बसला, तर मग त्याच्या या यशाला काही अर्थ आहे का?
- एखादा माणूस अंमली पदार्थ विकून लक्षावधी रुपये मिळवेल, पण नंतर आयुष्यभर कायद्याच्या कचाट्यातून निसटण्यासाठी पळत राहील. त्यामुळे त्याची मन:शांती नाहीशी होईल. त्याच्याशी संबंधित असलेल्या लोकांच्या दृष्टीने त्याची ही वागणूक चांगली नाही आणि त्यामुळे त्याची ख्यातीही चांगली होणार नाही.

प्रत्येक ध्येयाचं कसोटीनुसार मूल्यमापन केलं पाहिजे आणि सर्व ध्येयं ही सुसंगत आणि परस्परानुकूल असली पाहिजेत.

कृतीशिवाय ध्येयं म्हणजे पोकळ स्वप्नं. कृतीमुळे स्वप्नांचं रूपांतर ध्येयात होतं. आपल्याला ध्येय गाठता आलं नाही तरी आपण अपयशी ठरत नाही. साध्य करायला उशीर झाला तरी तो पराभव नसतो. याचा अर्थ एवढाच की आपलं लक्ष्य साध्य करण्यासाठी पुन्हा एकदा नव्याने आखणी करायला हवी.

चांगला फोटो काढण्यासाठी कॅमेरा जसा फोकस करावा लागतो त्याचप्रमाणे आपलं आयुष्य सार्थकी लागण्यासाठी ध्येयांची गरज असते.

ध्येयं आपल्या मूल्यांशी सुसंगत असावीत.

ध्येयामुळे आयुष्याला अर्थ प्राप्त होतो. येथूनच यशाला सुरुवात होते. यशाचं गौरीशंकर गाठण्याचं ध्येय समोर ठेवा. त्याच्या जवळपास जरी पोहोचू शकलात तरी तुमच्या आयुष्याचं सार्थक होईल.

तुम्ही तुमच्या ध्येयावरून जेव्हा नजर बाजूला करता तेव्हा तुम्हाला दिसणाऱ्या भयावह गोष्टी म्हणजे अडथळे.

—हेन्री फोर्ड

जगातील प्रत्येक व्यक्तीच्या जगण्याला एक उद्देश असतो. व्यक्तीनुसार हे उद्देश भिन्न असू शकतील. वाद्यवृंदामधील प्रत्येकजण जर एकच वाद्य वाजवू लागला तर तो प्रकार कंटाळवाणा होईल, नाही का?

छोट्या योजना आखू नका, माणसाचं रक्त सळसळवायची जादू त्यात नसते...
भव्य योजना आखा, उच्च ध्येयाचीच जिद्द बाळगा आणि त्यासाठी काम करा.

—डॅनियल एच. बर्नहॅम

आपण कुठे आहोत हे महत्त्वाचं नसतं. आपण कोणत्या दिशेने पुढे जातो हे खरं महत्त्वाचं असतं.

प्रयत्न, धैर्य यांसारखे सद्गुणही निश्चित उद्दिष्टाविना फोल ठरतात. चिंता करण्यामुळे नकारात्मक ध्येयनिश्चिती होते. म्हणजे सकारात्मक, विधायक काही घडवावं याऐवजी वाईट, दु:खद असं काहीतरी टाळावं अशा विचारातून अधिक चिंता, अधिक भयग्रस्तता येते. अशा नकारात्मक चिंतनाने कृती करण्याचा उत्साहच खचतो. निराशेत बुडून जाणं, मनानं खचणं, कुठल्याही चांगल्या कृतीसाठी उत्साह नसणं हे सगळे अनिष्ट प्रकार केवळ नकारात्मक ध्येयनिश्चितीतून येतात. यासाठीच सकारात्मक ध्येयनिश्चिती अत्यावश्यक आहे.

कार्यवाही म्हणजे कार्यसिद्धी नव्हे.

काम करत राहणं आणि ते पूर्ण होणं यात फार मोठा फरक आहे. फ्रेंच शास्त्रज्ञ फाब्रे याने ही वस्तुस्थिती सप्रयोग सिद्ध केली. त्याने सुरवंटांवर हा प्रयोग केला. ह्या सुरवंटांमधे एक गुण असा आहे की ते मेंढरांसारखे पुढच्याच्या पाठोपाठ जातात. फाब्रेने सुरवंटांना एका रिकाम्या कुंडीत अशा रीतीने ठेवलं की शेवटचा सुरवंट पहिल्याच्या मागे राहील आणि ते एकापाठोपाठ एक गोलामधे फिरतील. सुरवंटांचे अन्न असलेली पाईन वृक्षाची बारीक पान त्याने रिकाम्या कुंडीत मधोमध ठेवली. सुरवंट रिकाम्या कुंडीत गोल गोल फिरत राहिले. एक आठवडाभर गोल गोल फिरल्यानंतर श्रमाने आणि उपासमारीने ते मरून पडले. खरं तर त्यांचं अन्न त्यांच्यापासून केवळ एक इंचावर होतं. आपण सुरवंटांकडून धडा घेतला पाहिजे. आपण काहीतरी करतो आहोत, याचा अर्थ आपण काही साध्य करत आहोतच असा नाही. आपल्याला काही साध्य करायचं असेल तर करत असलेल्या कामाचं आपण वेळोवेळी मूल्यमापन केलं पाहिजे.

एक माणूस बायकोबरोबर गाडीतून चालला होता. बायको म्हणाली, ''आपण चुकीच्या रस्त्याने चाललो आहोत.'' नवऱ्याने उत्तर दिले, ''त्याची पर्वा कशाला करायची? आपल्याला मजा येतीय ना!''

जर कार्यरत असणं आणि काम पूर्ण करणं यात गल्लत केली तर आपल्याला कार्यरत असण्यात मजा वाटेल, पण त्यातून साध्य काहीच होणार नाही.

अर्थशून्य ध्येयं

एका शेतकऱ्याकडे एक कुत्रा होता. तो रस्त्याच्या कडेला बसायचा. एखादं वाहन आलं की भुंकत तो पळायचा आणि वाहनाच्या पुढं जाण्याचा प्रयत्न करायचा. एक दिवस एका शेजाऱ्याने शेतकऱ्याला विचारलं, ''तुझा कुत्रा कधी गाडीला गाठू शकेल असं तुला वाटतं का ?'' शेतकऱ्याने उत्तर दिलं, ''त्याची मला काही फिकीर वाटत नाही. पण मला असा प्रश्न पडतो की खरंच एखाद्या दिवशी त्याने गाडी गाठली तर तो काय करेल?''

अनेक लोक आयुष्यात त्या कुत्र्याप्रमाणे अर्थशून्य ध्येयामागे धावत असतात.

कृती कार्यक्रम

१. निश्चित ध्येयं ठरवा.
२. ती लिहून काढा.
३. तुमची ध्येयं, सकाळी आणि रात्री अशी दिवसभरात दोन वेळा वाचा.
४. ध्येयं अवघड जरूर असावीत, पण अशक्य मात्र नसावीत.
५. अधूनमधून आपली प्रगती तपासून पहा.

६

सुप्त मन आणि सवयी

चांगल्या सवयी आणि चारित्र्याची जडणघडण

आपण सर्वजण एक सफल, यशस्वी जीवन जगण्यासाठीच जन्माला आलेले असतो; परंतु आपल्या सवयी आणि वातावरण यामुळे आपण अपयशाच्या दिशेने जातो. आपण जिंकण्यासाठी जन्माला येतो पण परिस्थितीमुळे, वातावरणामुळे हरायला शिकतो. आपण पुष्कळवेळा असं ऐकतो की अमुक एक माणूस काय नशीबवान आहे, त्याने मातीला हात लावला तरी तिचं सोनं होतं; किंवा अमकातमका अगदी कमनशिबी आहे, तो ज्याला हात लावेल त्याची माती होते. पण हे काही खरं नसतं. तुम्ही जर नीट अभ्यास केलात तर असं दिसून येईल की यशस्वी माणूस प्रत्येक व्यवहारात योग्य त्याच गोष्टी करत असतो आणि अयशस्वी माणूस प्रत्येक व्यवहारात त्याच त्याच चुका पुन्हा पुन्हा करत असतो. एक गोष्ट लक्षात ठेवा, केवळ सरावाने माणूस परिपूर्ण होत नाही तर योग्य व आवश्यक बाबींच्या सरावानेच माणूस परिपूर्ण होतो. आपण सरावात ज्या गोष्टी पुन्हा पुन्हा करतो त्या पक्क्या होतात. काही माणसं चुकांचाच सराव करतात आणि त्यात प्रावीण्य मिळवतात. म्हणजे त्यांच्या चुकांमध्येच ते तरबेज होतात आणि त्या चुका त्यांच्या हातून सहजगत्या घडतात.

एखादा वाकबगार, कसबी कारागीर अगदी अवघड कामही इतक्या सफाईदारपणे, सहज करत असतो की बघणाऱ्याला मात्र ते अगदी सहजसुलभ भासतं. त्या कारागीराला हे जमतं कारण आपल्या कामातील मूलभूत बाबींमध्ये त्याने प्रावीण्य मिळवलेलं असतं. काही लोक बढतीच्या आशेने चांगलं काम करतात. परंतु काम चांगलं करण्याचीच ज्याला सवय असते तोच खरं तर बढतीला लायक असतो.

चांगली सवय जोपासणं हे शेत नांगरण्यासारखं असतं. त्यासाठी वेळ लागतो. आतून प्रेरणा मिळाली की ती गोष्ट करायला माणूस सुरुवात करतो, अंत:प्रेरणेने तो ती चालू ठेवतो आणि सवयीने ती गोष्ट आपोआपच घडू लागते.

प्रतिकूल परिस्थितीत धैर्य दाखवा, मोहाच्या क्षणी स्वत:वर ताबा ठेवा; क्लेशकारक परिस्थितीतही आपली आनंदी वृत्ती कायम ठेवा; निराशाजनक परिस्थितीत खंबीरपणा दाखवा, अडथळ्यातून संधी शोधा. हे गुण असणं म्हणजे काही योगायोग नव्हे; सतत आणि दृढपणे केलेल्या मानसिक आणि शारीरिक सरावाने हे गुण अंगी रुजतात. आपण जसं वागण्याचा नेहमी सराव करतो, मग ते चांगलं असो किंवा वाईट असो, तसंच आपण कसोटीच्या प्रसंगात वागतो.

लहानसहान गोष्टीत भेकडपणा आणि अप्रामाणिकपणा दाखवून आपण वाईट सवयींचा सराव करतो आणि मोठ्या, महत्त्वाच्या गोष्टी चांगल्याप्रकारे हाताळू अशी आशा मनामध्ये बाळगतो. पण तसं घडत नाही; कारण आपण चांगल्या सवयींचा सराव केलेला नसतो.

आपण एकदा स्वत:ला खोटं बोलण्याची सवलत दिली की दुसऱ्यांदा खोटं बोलणं सोपं जातं, तिसऱ्यांदा खोटं बोलणं अधिक सोपं जातं आणि मग ती सवयच जडते. यशाचं तत्त्वज्ञान आहे—करत रहा आणि दूर रहा. जे केलं पाहिजे ते करत रहा आणि हानिकारक गोष्टींपासून दूर रहा. मनुष्यप्राणी हा तर्कनिष्ठ कमी आणि भावनाप्रधान जास्त आहे. प्रामाणिकपणा आणि सचोटी हा आपल्या विश्वासाचा आणि सरावाचा परिणाम असतो. ज्या गोष्टीचा आपण दीर्घकाळ सराव करतो ती आपल्या व्यक्तिमत्त्वाचा आणि सवयीचा भाग बनते. एखादा नेहमीच खरं बोलणारा माणूस प्रथमच खोटं बोलला की पकडला जातो. याउलट नेहमीच खोटं बोलणारा माणूस प्रथमच खरं बोलला की पकडला जातो. स्वत:शी आणि इतरांशी प्रामाणिक, किंवा अप्रामाणिक राहणं यापैकी कोणतीही गोष्ट वारंवार केली की तीच सवय लागते.

आपली विचार करण्याची पद्धतही सवयीची होते. आपण सवयी लावून घेतो आणि सवयींनी आपलं चारित्र्य घडतं. आपल्याला सवय लागतेय हे कळायच्या आतच सवय लागलेली असते. म्हणूनच योग्य विचार करण्याची सवय लावून घेणं गरजेचं असतं.

कोणीतरी म्हटलंय, 'आपल्या विचारातून कृती होते, कृतीतून सवयी जडतात आणि सवयीतून चारित्र्य घडतं.'

चारित्र्यातून आपलं भवितव्य ठरतं.

चांगल्या सवयी लावून घ्या.

आपली बहुतेक सर्व वर्तणूक सवयीनुसार होत असते. सवयीनं विशिष्ट गोष्टी आपल्या हातून आपोआपच घडतात. त्यासाठी विचार करावा लागत नाही. एकूण काय, तर आपल्या बऱ्यावाईट सर्व सवयींची गोळाबेरीज म्हणजे चारित्र्य. माणसाला चांगल्या सवयी असतील तर त्याचं चारित्र्य चांगलं आहे असं आपण

म्हणतो. वाईट सवयी असलेला माणूस चारित्र्यहीन आहे किंवा त्याचं चारित्र्य वाईट आहे असं म्हटलं जातं. तर्क किंवा युक्तिवादापेक्षा सवयींमध्ये अधिक शक्ती असते. अगदी कळत-नकळत लागतात पण नंतर त्या इतक्या पक्क्या होतात की त्यापासून सुटका होणं मुश्कील होतं. सवयी नकळत लागतात किंवा मुद्दाम ठरवून प्रयत्नपूर्वक लावून घेता येतात. मला आठवतंय, आईवडील मला लहानपणी सांगायचे, "तू चांगल्या सवयी लावून घे कारण सवर्यींनी चारित्र्य घडतं."

आपल्याला सवयी कशा लागतात?

एखादी गोष्ट आपण पुन्हा पुन्हा केली की तिचं सवयीत रूपांतर होतं. आपण कोणतीही गोष्ट सरावानंच शिकतो. धैर्याने वागून आपण धैर्यवान होतो. प्रामाणिकपणा आणि नि:पक्षपाती वागण्याच्या सरावातून आपण ते गुण आत्मसात करतो. सततच्या सरावाने आपण या गुणांत नैपुण्य मिळवतो. खोटारडेपणा, लांड्यालबाड्या किंवा बेशिस्तपणा यांसारख्या वाईट गुणांचा सराव केला तर त्यातच आपण तरबेज होतो. आपल्या मनोवृत्तीतून सवयी लागतात आणि त्या सवर्यींद्वारेच आपल्या वागण्याची पद्धत ठरते. सवर्यींनी आपली मानसिक स्थिती बनते आणि त्या सवयीच आपल्या प्रतिसादाची, वागणुकीची दिशा ठरवतात.

अंगवळणी पडणे

विशिष्ट गोष्टी अंगवळणी पडल्यामुळे, सवयीमुळे किंवा आपली वर्तनशैली ठरते. आपल्याला एखादी गोष्ट चांगल्या रीतीने करायची असेल तर ती आपल्या हातून सहजपणे, आपोआपच झाली पाहिजे. आपल्याला योग्य गोष्ट करण्याचा जागरूकपणे विचार करावा लागला तर आपण ती गोष्ट कधीही योग्य प्रकारे आणि चांगल्यारीतीने करू शकणार नाही. याचा अर्थ असा की आपण तशी सवय लावून घेतली पाहिजे.

आजूबाजूचे वातावरण, विविध माध्यमांचा आपल्या विचारशक्तीवर पडलेला प्रभाव यामुळे आपण स्वतंत्रपणे, विचार करून वागण्यापेक्षा यातून कळत-

नकळत मिळणाऱ्या माहितीवजा सूचनांबरहुकूम यंत्रवत कृती करत असतो.

चांगल्या गोष्टी आपल्या अंगवळणी पाडून घेणे ही आपलीच जबाबदारी आहे.

ज्युडो-कराटेसारख्या आत्मसंरक्षण कला जेथे शिकवतात तेथे जाऊन पहा. तुमच्या असं लक्षात येईल की अगदी ब्लॅकबेल्टधारकही ब्लॉक (block) किंवा पंच (punch) सारख्या प्राथमिक प्रकारांचा सराव नवशिक्यांबरोबर करत आहेत. तरबेज असूनही ते असं करतात याचं कारण म्हणजे गरज पडेल तेव्हा ते कौशल्य सहजपणे, आपोआप वापरता यावं.

चांगल्या सवयी लागायला वेळ लागतो परंतु त्यांच्यामुळे जगणं सोपं होतं. वाईट सवयी पटकन लागतात पण त्यांच्यामुळे जगणं अवघड होतं.

सवयी आपल्या अंगवळणी कशा पडतात?

एका टनापेक्षाही अधिक वजन सोंडेनं उचलणारा अवाढव्य हत्ती आठवून पहा. एका खुंटाला बारीक दोरखंडाच्या साहाय्याने बांधलेल्या स्थितीत राहणं हत्तीच्या अंगवळणी कसं पडतं? हत्ती लहान असताना त्याला एका मजबूत साखळीने मोठ्या झाडाला बांधतात. हत्तीच्या मानाने साखळी आणि झाड भक्कम असते. छोट्या हत्तीला बंधनात राहण्याची सवय नसते. म्हणून तो साखळीला हिसके देत ती तोडण्याचा निष्फळ प्रयत्न करीत असतो. एक दिवस त्याच्या लक्षात येतं की या ओढण्यातोडण्याचा काही उपयोग नाही. तो थांबतो आणि एका जागी स्थिर होतो. आता साखळीने बांधून घेणं त्याच्या अंगवळणी पडलेलं असतं.

तोच छोटा हत्ती जेव्हा मोठा होतो तेव्हा त्याला एका लहानशा खुंटाला बारीक दोरखंडाने बांधून भागतं. केवळ एका झटक्यात हत्ती मोकळा होऊ शकतो, परंतु तो जात नाही. कारण ते त्याच्या अंगवळणी पडलेलं असतं.

माणसाचं घडणं विविध मार्गांनी कळत-नकळत सतत चालू असतं, जसं:

- ज्या प्रकारची पुस्तकं आपण वाचतो त्यातून.
- आपण पहात असलेले चित्रपट, टीव्हीवरील कार्यक्रमांतून.
- आपण ऐकत असलेल्या संगीतातून.

- आपल्या मित्रपरिवाराच्या सहवासातून.

रोज गाडीतून कामाला जाताना आपण एकाच प्रकारचं संगीत अनेक दिवस ऐकत राहिलो आणि एक दिवस आपला टेप नादुरुस्त झाला तर अंदाज करा, कोणती धून आपल्या ओठावर येईल?

वेडेपणाची व्याख्या अशी करतात–एकच गोष्ट पुन्हा पुन्हा करायची, परंतु प्रत्येक वेळी वेगळ्या परिणामाची अपेक्षा करायची. तुम्ही जे करत होतात तेच करत राहिलात तर तुम्हाला जे मिळत होतं तेच मिळत राहील. सवयी बदलण्यातील सर्वात अवघड गोष्ट कोणती असेल तर ती म्हणजे ज्या गोष्टींचा उपयोग नाही त्या प्रयत्नपूर्वक विसरायच्या आणि चांगल्या सवयी लावून घ्यायच्या.

'द गिगो प्रिन्सिपल' (The GIGO Principle)

'गिगो (GIGO)' ही संगणकीय परिभाषेतील संज्ञा आपल्या रोजच्या व्यवहारालाही तितकीच लागू पडते. हे 'गिगो प्रिन्सिपल' म्हणजे 'garbage in garbage out'.

पुरवलेली माहिती चुकीची असेल तर त्यावर आधारित प्रक्रिया, कार्यक्रम चुकीचाच असणार.

उपयुक्त माहिती पुरवा, त्यानुसार मिळणारे फलित उपयुक्तच असेल.

योग्य, आवश्यक माहिती पुरवा, म्हणजे मग संगणकाकडून चांगला अपेक्षित कार्यक्रम मिळेल.

आपण जे देत असतो तसेच आणि तेवढेच आपल्याला मिळत असते. आपलं सुप्त मन भेदभाव करत नाही. आपण जे आपल्या सुप्त मनाला पुरवू ते ते सर्व ते स्वीकारेल आणि ते आपल्या वर्तणुकीत दिसून येईल.

आपल्या नीतिमूल्यांवर, विचारांवर आणि संस्कृतीवर मोठ्या प्रमाणावर टीव्हीचे बरेवाईट परिणाम होत असतात. टीव्ही आपल्याला खूप चांगली आणि उपयुक्त माहिती पुरवत असतो. परंतु त्याचबरोबर आपली अभिरुची

बिघडवण्यात, नीतिमूल्यांची घसरण घडवून आणण्यात, अल्पवयीन गुन्हेगारीचे प्रमाण वाढवण्यात टीव्हीने मोठ्या प्रमाणावर हातभार लावला आहे. तथाकथित संभाषणस्वातंत्र्याची किंवा टीव्हीच्या अनिर्बंध प्रसाराची ही फार मोठी किंमत आपल्याला चुकवावी लागत आहे. १८ व्या वर्षापर्यंत आपण टीव्हीवर पाहिलेल्या हिंसाचाराच्या दृश्यांची संख्या दोन लाखावर जाते.*

जाहिरातदार आपल्या प्रेक्षकांना सवयी लावण्यात पटाईत आहेत. जाहिरातींमुळे अर्थातच उत्पादने खपतात; नाहीतर कंपन्या जाहिरात कशाला करतील? आपण टीव्ही पहात असताना किंवा रेडिओवर जाहिरात ऐकताना आपल्या जागृत मनाचं तिकडे लक्ष नसतं; परंतु आपलं सुप्त मन खुलं असतं आणि त्यात पडेल ते स्वीकारत असतं. तुम्ही कधी टीव्हीशी वाद घातला आहे का? अर्थातच नाही!

आपण सिनेमा पाहतो तेव्हा आपण कधी हसतो तर कधी रडतो. आपल्याला कोणी गुदगुल्या करतं, चिमटे काढतं म्हणून आपण हसतो की समोरच्या दृश्याशी समरस झाल्याने आपण हसतो किंवा भावविवश होतो?
पुरवठ्यामध्ये बदल करा मग परिणामही आपोआप बदलतील.

जागृत आणि सुप्त मन

लक्षात ठेवा, आपल्या जागृत मनामध्ये विचार करण्याची क्षमता असते. ते स्वीकारतं किंवा नाकारतं; परंतु सुप्त मन फक्त स्वीकारतं, त्याच्याकडे जे येतं त्यात ते निवड करत नाही. आपल्या मनाला भीती, संशय आणि द्वेष यासारख्या विचारांचं खाद्य जर आपण पुरवलं, तर तशा स्वयंसूचना मिळाल्याने तशीच आपली मनोधारणा होते. त्या मनोधारणेशी सुसंगत असे वर्तन आपल्याकडून होत राहिले तर आपोआपच ते नकारात्मक विचार प्रत्यक्ष कृतीत येतात. म्हणजे नकारात्मक विचारांच्या चिंतनामुळे ज्या गोष्टी घडायला नकोत त्याच गोष्टी सातत्याने मनात घोकल्या जाऊन प्रत्यक्षात येतात. संगणकाच्या भाषेत बोलायचे

---

*'ॲज इन सेलिंग पॉवर', *नॅशनल टाइम्स*, मार्च १९९६, पृ. ४०.

तर सुप्त मन हा आपला माहितीचा साठा आहे. दोन्ही मनांपैकी सुप्त मनात अधिक सामर्थ्य असतं. सुप्त मन मोटार आहे तर जागृत मन ड्रायव्हर आहे. मोटारीमध्ये शक्ती असते, पण नियंत्रण ड्रायव्हरकडे असते.

सुप्त मन आपल्या बाजूने (फायद्याचं) किंवा विरुद्ध (नुकसानीचं) काम करतं. सुप्त मन तर्कसुसंगत नसतं. त्याला विचार करण्याची शक्ती नसते. आपल्याला जर यश मिळत नसेल तर यशासाठीच्या कार्यक्रमाची नव्याने आखणी करून आपलं सुप्त मन पुन्हा एकदा सज्ज केलं पाहिजे.

सुप्त मन हे बागेसारखं असतं; तुम्ही तिथे काय लावता याची त्याला पर्वा नसते. ते तटस्थ असतं; त्याला स्वत:ची अशी आवडनावड नसते. पण तुम्ही जर चांगलं बी पेरलंत तर तुमची बाग चांगली होईल, नाहीतर बागेत तण माजेल. मी तर एक पाऊल पुढे जाऊन असं म्हणेन की तुम्ही जरी चांगलं बी पेरलंत तरी तण उगवतंच आणि म्हणून तण काढण्याची प्रक्रिया सतत चालू ठेवावी लागते.

माणसाचं मनसुद्धा यापेक्षा काही वेगळं नाही. चांगले विचार आणि वाईट विचार, दोन्हीही एकाच वेळी मनात राहू शकत नाहीत, हे लक्षात ठेवा.

कधीकधी विशेष प्रसंगी कंपन्या केवळ अर्ध्या मिनिटाच्या जाहिरातीसाठी कोट्यवधी रुपये खर्च करतात. अर्थातच त्यांना त्याचा फायदा मिळत असतो. आपण एखाद्या विशिष्ट कंपनीच्या शीतपेयाची किंवा टूथपेस्टची जाहिरात टीव्हीवर पाहतो आणि बाजारातून त्याच कंपनीची वस्तू आणतो. आपल्याला दुसरं कुठलं पेय नको असतं, त्याच कंपनीचं हवं असतं. असं का होतं? कारण जाहिरात पाहून आपल्या सुप्त मनामध्ये त्या विशिष्ट कंपनीच्याच उत्पादनाची प्रतिमा घट्ट होते, आपण त्या जाहिरातीच्या आहारी जातो आणि त्यानुसार वागतो.

आपल्याला जर यशस्वी व्हायचं असेल तर आपण आपल्या सुप्त मनाला सकारात्मक खाद्य पुरवलं पाहिजे, म्हणजे ते मन आपल्याला योग्य मार्गाने घेऊन जाईल.

आपल्याला सवयी कशा लागतात?

सायकल चालवायला तुम्ही कसे शिकलात, ते जरा आठवून पहा. त्याचे चार टप्पे आहेत. पहिल्या टप्प्याला *'अजाण व असमर्थ'* म्हणतात. या टप्प्यात एखादी गोष्ट आपल्याला माहीत नाही हेच मुळात आपल्याला माहीत नसतं. अगदी लहान मुलाला सायकल चालवायची म्हणजे काय ते माहीत नसतं–तो त्या क्रियेबद्दल अजाण असतो किंवा त्याला सायकल चालवताही येत नसते– तो ती क्रिया करण्यास असमर्थ असतो. हा 'अजाण व असमर्थ' टप्पा.

'जाणता पण असमर्थ' हा दुसरा टप्पा. या टप्प्यात मूल मोठं झालेलं असतं. सायकल चालवायची म्हणजे काय, ते त्याला समजतं. सायकल चालवणे या क्रियेविषयी त्याच्या मनात जाण निर्माण होते. परंतु त्याला स्वत:ला सायकल चालवायला येत नसते. म्हणून तो 'जाणता पण असमर्थ' असतो.

नंतर तो सायकल चालवायला शिकतो. म्हणजे आता हा तिसरा टप्पा. या टप्प्याला *'जाणता आणि समर्थ'* टप्पा म्हणतात. आता मुलाला सायकल चालवता येते पण अजून चालवताना विचार करावा लागतो. म्हणजे जागरूकपणे विचार करून आणि प्रयत्न करून सायकल चालवण्याची क्षमता मुलामध्ये येते.

चवथ्या टप्प्याला *'अजाणतेपणी* (स्वत:च्याही नकळत) *समर्थ'* अशी कार्यक्षमता असे म्हणतात. मुलगा जेव्हा जागरूकपणे सायकल चालवण्याचा इतका सराव करतो की त्याला सायकल चालवताना विचार करावा लागत नाही, तेव्हा ही स्थिती येते. सायकल चालवणं ही आपोआप घडणारी क्रिया होते. सायकल चालवताना आता तो गप्पा मारू शकतो किंवा हात सोडून अभिवादनही करू शकतो. म्हणजेच तो अजाणतेपणीही समर्थ असण्याच्या कार्यक्षमतेच्या स्थितीला येऊन पोचतो. अशा पातळीवर येऊन पोचल्यावर आपल्याला एकाग्रतेची आणि विचार करण्याची आवश्यकता नसते. कारण आपली वागणूक आपोआप स्वयंप्रेरणेनुसार होत असते.

आपल्या सर्व चांगल्या सवयी या पातळीवर आल्या पाहिजेत. दुर्दैवाने आपल्याला काही वाईट सवयीही असतात. त्या 'अजाणतेपणीही समर्थ' कार्यक्षमतेच्या पातळीवर असतात. म्हणजेच अंगात पक्क्या मुरलेल्या असतात. आपल्या प्रगतीला त्या हानिकारक असतात.

सिगारेट ओढणाऱ्यांपैकी ९०% लोकांना वयाच्या २१ वर्षाच्या आतच हे व्यसन लागलेलं असतं. वयाच्या २१ व्या वर्षापर्यंत जर सिगारेटचं व्यसन लागलं नाही तर पुढे ते लागण्याची शक्यता फारच कमी असते. यावरून हेच सिद्ध होतं की आधी सुप्त मनात सिगारेट ओढण्याविषयी आकर्षण निर्माण होतं व त्यातूनच मग सिगारेटचे व्यसन लागतं. आपली आहारी जाण्याची प्रक्रिया किती लहानपणी सुरू होत असते ते जाणीवपूर्वक पहा.

निसर्गाला रिकामपण आवडत नाही.

मला दोन पुतणे आहेत. एक १२ वर्षांचा, दुसरा १४ वर्षांचा. दोघांनाही टेनिस खेळायला आवडतं. एक दिवस त्यांचे वडील मला म्हणाले, ''हा खेळ फार महागडा होत चालला आहे. मुलांना रॅकेट, चेंडू लागतात. शिवाय लॉन फी आहे आणि आता तर त्यांच्यासाठी एक प्रशिक्षकही आहे. हे सर्व फार खर्चाचं आहे.'' मग मी त्यांना विचारलं. ''कशाच्या तुलनेने हे महाग होत चाललंय?'' ते मुलांचा खेळ थांबवून पैसे वाचवू शकले असते. समजा त्यांनी मुलांचं खेळणं थांबवलं. शाळेतून आल्यावर मुलांना वेळही आहे आणि उत्साहही आहे तर त्यांनी काय करावं? विचार करण्यासाठी ते थोडावेळी थांबले आणि म्हणाले, ''मला वाटतं त्यांचा खेळ चालू ठेवणंच उत्तम. दुसरं काही करण्यापेक्षा त्यांचा टेनिसचा सराव मला परवडेल.'' मुलांनी सकारात्मक गोष्टीत गुंतलेले असण्याचं महत्त्व त्यांच्या लक्षात आलं. निसर्गाला रिकामपण आवडत नसल्यामुळे ते कुठल्यातरी नकारात्मक गोष्टींकडे आकर्षित होतील. आपल्याजवळ चांगलं तरी असतं किंवा वाईट तरी असतं; परंतु यामधील मध्यम मार्ग असा काही नसतो.

चारित्र्य घडवणं ही सवयच होऊन बसते. आपल्याला जर प्रसन्न व्यक्तिमत्त्व घडवायचं असेल तर आपण आपल्या सवयी बारकाईने तपासल्या पाहिजेत. सहज गंमत म्हणून सुरू केलेल्या गोष्टींचं कायमच्या दोषात, कमतरतेत रूपांतर होतं. स्वत:ला पुढील प्रश्न विचारा:

१. तुम्ही तुमच्या कामाची गुणवत्ता घसरू देता का?
२. तुम्हाला इतरांबद्दल बोलण्यात, उखाळ्यापाखाळ्या काढण्यात आनंद वाटतो का?

३. द्वेष आणि अहंकार तुमच्या साथीला कायम असतात का?
४. दुसऱ्याच्या भावना समजून घेण्यात तुम्ही कमी पडता का?

असे बरेच प्रश्न विचारता येतील. आपण सवयींचे गुलाम असतो, हे एका अर्थी चांगलंच आहे. कारण कोणतीही गोष्ट करण्यापूर्वी आपल्याला सगळा विचार करावा लागला तर आपल्या हातून काहीच काम होणार नाही. आणि असं करत बसण्याइतका वेळ आपल्याजवळ नाही.

आपल्या विचारांवर ताबा ठेवून आणि स्वयंशिस्तीने आपण आपल्या सवयींवर नियंत्रण मिळवू शकतो. आपल्या सुप्त मनाच्या शक्तीचाही आपण उपयोग करून घेऊ शकतो. मोठेपणी चांगले चारित्र्य घडवतील अशा सवयी लहानपणीच लावून घेतल्या पाहिजेत. आयुष्याच्या सुरुवातीलाच चांगल्या गोष्टींचं बी पेरा. मात्र चांगल्या गोष्टींची सुरुवात करायला कधीच उशीर होत नसतो. प्रत्येक चांगल्या किंवा वाईट गोष्टीचा परिणाम होत असतो. नव्या सवयी लावून घ्यायला वेळ लागतो, परंतु एकदा चांगल्या सवयी आत्मसात केल्या की त्यामुळे आयुष्याला नवा अर्थ प्राप्त होतो.

आशावादी असणं किंवा निराशावादी असणं हीसुद्धा सवय आहे. कुठलीही सवय चालू राहण्यामागे एकच तत्त्व असतं; ते म्हणजे त्या सवयीने आपल्याला बरं वाटतंय का त्रास होतोय? मुळात कुठलीही गोष्ट ही त्रास टाळण्यासाठी आपण करतो किंवा ती केल्याने जर बरे वाटत असेल तरच करतो. एखाद्या सवयीमुळे मिळणारा फायदा जोपर्यंत नुकसानीपेक्षा अधिक असतो तोपर्यंत आपण ती गोष्ट चालू ठेवतो. परंतु एखाद्या सवयीमुळे फायद्यापेक्षा तोटाच अधिक होऊ लागला तर आपण ती सवय सोडून देतो. उदाहरणार्थ, डॉक्टरांनी एखाद्याला, धूम्रपान बंद कर, असे सांगितले, तर तो उत्तर देतो. ''मला जमणार नाही. ही माझी सवय आहे आणि मला धूम्रपानात आनंद मिळतो.'' तो सिगारेट ओढणं चालूच ठेवतो. या स्थितीत त्रासापेक्षा सुख अधिक आहे आणि एक दिवस त्याला गंभीर शारीरिक समस्या निर्माण होते तेव्हा डॉक्टर म्हणतात, ''तुला जर जिवंत रहायचं असेल तर सिगारेट ओढणं ताबडतोब थांबव.'' मग मात्र तो लगेच थांबवतो. कारण या स्थितीत सवय चालू ठेवण्यात आनंदापेक्षाही नुकसानच अधिक आहे.

बदलाला विरोध

आपल्या वाईट सवयी लक्षात येतात किंवा त्यांची जाणीव होते तेव्हा माणसं स्वत:मध्ये आवश्यक तो बदल का घडवून आणत नाहीत?

ते बदल घडवून आणत नाहीत कारण म्हणजे ते जबाबदारी स्वीकारण्याचं नाकारतात. शिवाय त्या सवयी चालू ठेवण्यातला आनंद हा त्यामुळे होणाऱ्या नुकसानीपेक्षा जास्त असतो. त्याची पुढील कारणेही आहेत.

- बदलण्याच्या इच्छेचा अभाव
- बदलासाठी आवश्यक त्या शिस्तीचा अभाव
- आपण बदलू शकू, यावर विश्वास नसणे
- बदलाच्या गरजेबद्दलच्या जागरूकतेचा अभाव

वरील सर्व घटक आपल्याला वाईट सवयी सोडण्यापासून रोखत असतात. काय करायचं ते आपण ठरवायचं असतं. आपल्या वाईट सवयींकडे आपण दुर्लक्ष करायचं आणि त्या आपोआप सुटतील अशी आशा करायची—हा तर शहामृगी पवित्रा (the ostrich approach) झाला; किंवा त्या सवयीचा सामना करायचा आणि त्यातून कायमचं मुक्त व्हायचं. अनाठायी भीती आणि सुखासीन आयुष्यक्रमातून बाहेर पडले तरच वाईट सवयी बदलून वर्तन सुधारता येतं. लक्षात ठेवा, भीती हीसुद्धा एक लावून घेतलेली सवयच आहे आणि तिच्यापासून सुटका करून घेता येते.

वाईट सवयी न सोडण्याची अनेक कारणे लोक नेहमी देत असतात:

१. आम्ही नेहमी असंच करत आलोय.
२. आम्ही ते तसं कधीच केलेलं नाही.
३. ते माझं काम नाही.
४. त्याने काही फरक पडेल असं मला वाटत नाही.
५. मी फार कामात आहे. मला त्यासाठी वेळ नाही.

विधायक, चांगल्या सवयी लावून घेण्यासाठी:

सुधारणा किंवा बदल घडवून आणण्यासाठी कधीही उशीर होत नसतो. आपलं वय कितीही असो किंवा सवय कितीही जुनी असो, वर्तणूक सुधारण्याचं तंत्र आणि योग्य माहिती वापरून बदल घडवून आणता येतो. म्हाताऱ्या कुत्र्याला नव्या युक्त्या किंवा करामती शिकवता येत नाहीत, अशा अर्थाची एक इंग्रजी म्हण आहे. पण आपण तर माणसं आहोत, कुत्री नाहीत किंवा आपण कसरती-करामतीही करत नाही. स्वत:चं नुकसान करणाऱ्या सवयी आपण सोडून देऊ शकतो आणि नव्या, चांगल्या सवयी लावून घेऊ शकतो.

यशस्वी माणसांचं रहस्य कशात आहे तर अपयशी माणसांना जे करायला आवडत नाही किंवा जे ते करणार नाहीत अशा गोष्टी करण्याची सवय ही माणसं लावून घेतात. अपयशी माणसांना ज्या गोष्टी करायला आवडत नाहीत अशा गोष्टींचा जरा विचार करा. त्याच गोष्टी यशस्वी माणसालाही करायला आवडत नाहीत, पण तरीही ते त्या करतात. उदाहरणार्थ अपयशी माणसांना शिस्त, कष्ट किंवा वचनबद्धता आवडत नाही. यशस्वी लोकांनाही शिस्त, कष्ट आवडत नाही. (ॲथलीटला रोज पहाटे उठून सराव करण्याची कठोर शिस्त आवडत नाही आणि नकोशी वाटते पण तरीही तो ते करतो.) पण तरीही ते शिस्तबद्ध कष्ट करतात. कारण त्यांना तसं वागण्याची सवय लागलेली असते. अपयशी माणसांना मात्र तशी सवय लागलेली नसते.

सवयी लागताना त्यांचं स्वरूप क्षुल्लक असतं, परंतु पुढं पुढं मात्र त्या न सुटण्याइतक्या पक्क्या होतात. मनोवृत्ती म्हणजे आपल्या सवयी असतात म्हणून ती बदलता येते. शेवटी हा आपल्या जुन्या, वाईट सवयी मोडून नव्या, चांगल्या सवयी लावून घेण्याचा प्रश्न आहे.

वाईट सवयी बदलण्यापेक्षा त्या लागूच न देणं अधिक सोपं असतं. मोह टाळता आला तर चांगल्या सवयी लागतात. आनंदी असणं किंवा असमाधानी असणं यासुद्धा सवयी आहेत.

जागरूकपणे, प्रयत्नपूर्वक, सवय लागेपर्यंत तीच गोष्ट पुन्हा पुन्हा करण्याने आपण उत्कृष्टतेकडे जातो. सवय लागण्यासाठी पुरेसा सराव करण्याची गरज असते.

आपल्या सर्वांनाच काही वाईट सवयी असतात. त्या आपल्याला हानिकारक असतात. तुम्ही एकांतात शांतपणे पंधरा मिनिटे बसा आणि तुम्हांला हानिकारक ठरणाऱ्या, प्रगतीच्या आड येणाऱ्या तुमच्या वाईट सवयींची यादी करा.

एकांतात, शांतपणे पंधरा मिनिटे बसा आणि तुम्हांला ज्या चांगल्या सवयी लावून घ्याव्याशा वाटतात त्यांची यादी करा.

चांगल्या सवयी लावून घेण्यासाठी २१ दिवसांचा सूत्रबद्ध कार्यक्रम:

स्वयंसूचना

स्वयंसूचना म्हणजे काय? आपल्याला कशी व्यक्ती बनायचंय यासंबंधी वर्तमान-काळात केलेलं विधान म्हणजे स्वयंसूचना. स्वत:बद्दल, स्वत:साठी, स्वत:नेच, स्वत:पुढे केलेली जाहिरात म्हणजे स्वयंसूचना. आपल्या क्षमता-कौशल्यांचे आपल्याच मनासमोर आपणच उभे केलेले आशादायक, सकारात्मक चित्र म्हणजे स्वयंसूचना असंही म्हणता येईल. आपण स्वत: जसे असायला हवे आहोत तसे आपण आजच आहोत; ते गुण, क्षमता आपल्यात मुळात आहेतच असा सकारात्मक विचार स्वत:च्या मनावर ठसवत आपल्या प्रगतीला आंतरिक उठाव देणं म्हणजेच स्वयंसूचना देणं.

स्वयंसूचनेचा तुमच्या जागृत आणि सुप्त अशा दोन्ही मनांवर प्रभाव पडतो आणि त्यांचाच पुढे आपल्या मनोवृत्तीवर आणि वर्तणुकीवर परिणाम होतो.

तुमच्या सुप्त मनाला निश्चित कार्यक्रम देऊन कार्यरत करण्याचा स्वयंसूचना हा एक मार्ग आहे. स्वयंसूचना सकारात्मक (होकारात्मक) किंवा नकारात्मकही असू शकतात.

वाईट किंवा नकारात्मक स्वयंसूचनांची उदाहरणे–

- मी दमलो आहे.
- मी काही ॲथलीट नाही.
- माझी स्मरणशक्ती फारशी चांगली नाही.
- माझं गणित कच्चं आहे.

एखाद्या नकारात्मक स्वयंसूचनेची जेव्हा आपण पुन्हा पुन्हा स्वत:शी उजळणी करतो तेव्हा आपलं सुप्त मन त्यावर विश्वास ठेवतं. तसंच भाकीत करू लागतं आणि तेच आपल्या वर्तणुकीत प्रतिबिंबित होतं. उदाहरणार्थ, एखाद्याशी बोलताना काय म्हणायचं ते विसरलो की म्हणतो, "बघ, मला काय सांगायचंय तेच मी विसरलो. माझी स्मरणशक्ती अगदी वाईट आहे."

लोकांचा जेव्हा गुन्हेगारीशी प्रथमच संबंध येतो तेव्हा गुन्हेगारीबद्दल त्याचा तिटकारा दाखवतात. हा संबंध सतत येत राहिला तर त्यांना त्याची सवय होते आणि संबंध जर दीर्घकाळ राहिला तर ते गुन्हेगारी आपलीशी करतात. आणि अशा रीतीने ते आपल्या हाताने स्वत:च्या पायावर धोंडा पाडून घेतात.

माणूस दीर्घकाळपर्यंत विशिष्ट विचाराचा पाठपुरावा करतो तेव्हा तो सुप्त मनात खोलवर रुजतो आणि त्याचं वास्तवात रूपांतर होतं. दीर्घकाळ पुनरावृत्ती केलेलं असत्यसुद्धा सत्य मानलं जातं.

क्रीडा आणि वैद्यकीय क्षेत्रात सकारात्मक स्वयंसूचनेचा मोठ्या प्रमाणावर वापर केला जातो. सकारात्मक विधाने का करायची? कारण आपल्याला जे करायचं नसतं किंवा जसं घडवायचं नसतं, यापेक्षा आपल्याला जे करायचं असतं किंवा जसं घडवायचं असतं त्याचं चित्र आपल्या मनात आपण तयार करणं आवश्यक असतं. आपण आपल्या मनात जे चित्र साकार करतो त्याचं वास्तवात रूपांतर होतं. स्वयंसूचना ही पुनरावृत्तीची प्रक्रिया असते. जेव्हा एखादा माणूस एखाद्या विधानाची वारंवार पुनरावृत्ती करतो तेव्हा तो ते विधान आपल्या सुप्त मनात खोलवर जाऊ देतो. उदाहरणार्थ, मी मजेत आहे, मी शांत आहे, मी धीरगंभीर आहे, इत्यादी.

स्वयंसूचनेचा सराव करताना नकार असलेली विधाने वापरू नयेत; जसे, मी तणावाखाली नाही. मी रागावणार नाही, इ.

स्वयंसूचनेसाठी सकारात्मक विधाने करावी कारण आपण प्रतिमेच्या स्वरूपात विचार करतो, शब्दांमध्ये नाही. मी जर 'निळ्या हत्तीचा विचार करू नकोस,' असं म्हटलं तर मनामध्ये कोणती प्रतिमा उभी राहते? निळ्या हत्तीची.

मी जर 'आई' म्हटलं तर तुमच्या मनात काय येतं? तुमच्या आईचं चित्र. तुम्ही मनात 'आई' शब्द लिहू लागता का? अर्थातच नाही!

स्वयंसूचनेमध्ये नकारार्थी शब्द आला तर त्यामुळे नकारात्मक चित्र तयार होतं आणि ते आपण टाळायला हवं.

स्वयंसूचनेसाठी वर्तमानकाळच का वापरायचा? कारण आपल्या मनाला खरा अनुभव आणि काल्पनिक अनुभव यात फरक करता येत नाही. उदाहरणार्थ, मुलगा रात्री दहा वाजता घरी येणार म्हणून आईवडील वाट पहात असतात. आता रात्रीचा एक वाजला असतो आणि मुलगा अजून घरी आलेला नसतो.

अशा वेळी आईवडिलांच्या मनात काय विचार येतो? सर्व काही ठीक असेल अशीच आशा ते बहुधा करत असणार. 'मुलाला काही अपघात वगैरे झाला नसावा असं मला वाटतं,' असं मनात आल्यावर त्यांचा रक्तदाब वाढणारच. हा झाला काल्पनिक अनुभव. प्रत्यक्षात तो मुलगा मित्रांबरोबर मजा करत असेल आणि बेजबाबदारपणामुळे ठरल्यावेळी घरी आला नसेल.

आता हाच प्रसंग आपण उलट करूया. समजा तो मुलगा अतिशय जबाबदार आहे आणि तो दहा वाजता घरी यायला निघाला; वाटेत त्याला अपघात झाला आणि तो रात्री एकपर्यंत घरी आला नाही. अशा वेळी आईवडिलांचा रक्तदाब कसा असतो? तो वाढतच असतो! पहिले दृश्य हा काल्पनिक अनुभव होता. दुसरा खरा अनुभव होता. परंतु दोन्ही प्रसंगांत शरीराचा प्रतिसाद सारखाच होता. आपल्या मनाला खरा अनुभव आणि काल्पनिक अनुभव यात फरक करता येत नाही.

सुप्त मनाला तयार करा.

वाईट सवयी घालवण्यासाठी आणि चांगल्या सवयी लावून घेण्यासाठी आपण स्वयंसूचना तंत्राचा उपयोग कसा करू शकतो? आपण नकळत कधीतरी स्वयंसूचना तंत्राचा केलेला वापर असतो. उदाहरणार्थ, तुम्हाला जर पहाटेच्या गाडीने जायचे असेल तर आपोआपच 'आपल्याला लवकर उठायचं आहे,' असं तुम्ही स्वत:लाच बजावता आणि अगदी न चुकता तुम्ही पहाटे उठता. (कधी कधी तर गजराचं घड्याळ नसतानाही.) अशा रीतीने सुप्त मन एकदा तयार झालं की मग भविष्यकाळाच्या संदर्भात काही गोष्टी केवळ अंत:प्रेरणेने आपल्याकडून होणं, विचार व तर्काच्याही पलिकडे काही गोष्टी आपल्याला जाणवणं, एखाद्या गोष्टीबाबत आपल्याला काहीएक अटकळ बांधता येणं याही गोष्टी शक्य होतात.

आपण जे काही ठरवतो ते प्रत्यक्षात आणण्यासाठी विशिष्ट कार्यक्रम निश्चित करून त्याच्या प्रत्यक्ष कार्यवाहीसाठी मनाला प्रवृत्त व सज्ज करणे म्हणजे स्वयंसूचना.

स्वयंसूचना ही पुनरावृत्तीची प्रक्रिया आहे. या प्रक्रियेमार्फत आपण आपल्या सुप्त मनाला सकारात्मक विधानांचं खाद्य पुरवतो आणि त्याचंच रूपांतर

वास्तवात होतं. फक्त पुनरावृत्ती करणं पुरेसं नसतं तर तिच्या बरोबरीने भावना आणि जाणीव यांचाही संयोग असायला हवा.

कल्पना केल्याशिवाय स्वयंसूचनेचा फायदा होत नाही. आपण पहिल्यांदा जेव्हा मनाला स्वयंसूचना देतो तेव्हा मन ती नाकारतं. कारण? कारण हा विचार परका असतो. आपल्या नेहमीच्या विचारपद्धतीपेक्षा वेगळा असतो. मन एकाग्र करण्याच्या आणि स्वयंसूचना प्रक्रियेची पुनरावृत्ती करण्याच्या आपल्या क्षमतेवर आपलं यश अवलंबून राहील.

स्वयंसूचना अंमलात आणण्याच्या पायऱ्या:

१. जिथे कोणी त्रास देणार नाही अशा ठिकाणी जा.
२. तुमच्या स्वयंसूचना लिहून काढा.

एकदा जे काही सुरू केलेलं असेल ते पूर्ण करण्यासाठी स्वयंशिस्त अत्यंत आवश्यक आहे. स्वयंसूचना हे चारित्र्य घडविण्याचे अत्यंत प्रभावी साधन आहे.

स्वयंसूचनेचे वास्तवात रूपांतर करणे.

१. तुमच्या स्वयंसूचना वर्तमानकाळात लिहून एक यादी तयार करा.
२. स्वयंसूचनांची दिवसातून दोनदा तरी उजळणी करा. सकाळी उठल्याउठल्या आणि रात्री झोपण्यापूर्वी. याचं कारण असं की सकाळी मन ताजंतवानं, प्रसन्न आणि ग्रहणक्षम असतं आणि रात्रीच्या सकारात्मक प्रतिमा रात्रभर सुप्त मनात राहतात.
३. सवय लागेपर्यंत हाच कार्यक्रम सलग २१ दिवस करा.
४. नुसत्या स्वयंसूचनांचा उपयोग होत नाही. त्यासाठी कल्पना आणि प्रतिमा यांची आवश्यकता असते.

दृश्य कल्पना (Visualization)

ज्या प्रकारची गोष्ट तुम्हाला हवी असेल किंवा करायची असेल किंवा तुम्हाला जसं व्हावंसं वाटतं, तशी प्रतिमा मनात निर्माण करण्याच्या आणि पाहण्याच्या

प्रक्रियेला दृश्य कल्पना करणं किंवा प्रतिमा उभी करणं असं म्हणतात. कल्पना आणि स्वयंसूचना बरोबरच हातात हात घालून असतात. प्रतिमा उभी न करता केलेली स्वयंसूचना केवळ यांत्रिक पुनरावृत्ती होईल आणि तिच्याद्वारे हवा तो परिणाम साधणार नाही. स्वयंसूचना परिणामकारक होण्यासाठी तिच्याबरोबर जाणिवा आणि भावना असायलाच पाहिजेत.

सावधान! तुम्ही जेव्हा पहिल्यांदाच स्वयंसूचना प्रक्रियेचा वापर कराल तेव्हा मन तिचा स्वीकार करणार नाही. कारण तो एक परका विचार असतो. उदाहरणार्थ, जर कैक वर्षं 'माझी स्मरणशक्ती वाईट आहे,' यावर माझा विश्वास असेल आणि अचानक मी स्वत:ला 'माझी स्मरणशक्ती चांगली आहे,' असं सांगितलं तर माझं मन तो विचार धुडकावून लावेल आणि म्हणेल, 'तू खोटारडा आहेस! तुझी स्मरणशक्ती वाईट आहे.' कारण आतापर्यंत त्याने याच गोष्टीवर विश्वास ठेवलेला होता. मनाची ही कल्पना घालवून टाकायला २१ दिवस लागतील. २१ दिवस कशासाठी? कारण सवय लागण्यासाठी किमान २१ दिवस जाणीवपूर्वक सतत सराव करावा लागतो.

एक महत्त्वाचा प्रश्न असा: आयुष्यात चांगला बदल घडवून आणण्यासाठी २१ दिवसांचे जागरूक प्रयत्न ही फार मोठी किंमत आहे का? हे सारं ऐकायला साधं वाटतं पण तसं करणं सोपं नाही. म्हणूनच फारच थोडे या दिशेने असे प्रयत्न करतात याचं मला आश्चर्य वाटत नाही.

कृती कार्यक्रम

१. तुमच्या स्वयंसूचनांची यादी करा.

२. २१ दिवसांच्या कार्यक्रमाची दृश्य कल्पनेसहित पुनरावृत्ती करा.

८

नीतिमूल्ये आणि दूरदृष्टी

योग्य कारणासाठी योग्य काम करणे

महात्मा गांधी म्हणत: पुढील सात गोष्टी म्हणजे घोर पातके मानावीत. कष्टाशिवाय संपत्ती, सदसद्‌विवेकबुद्‌धीशिवाय आनंद, चारित्र्याशिवाय ज्ञान, नीतिमत्तेशिवाय व्यापार, मानवतेशिवाय विज्ञान, त्यागाविना धर्म आणि तत्त्वाशिवाय राजकारण.

एखादं मूल जन्माला येतं तेव्हा कोणाला आनंद होतो? आईवडील, नातेवाईक आणि मित्र. पण रडतं कोण? ते मूल. परंतु आपल्या मृत्यूमुळे या उलट परिस्थिती निर्माण व्हायला हवी. जगाला तुमची उणीव भासायला हवी आणि एक चांगला माणूस हरपल्याबद्‌दल रडू यायला हवं. या जगासाठी काहीतरी चांगले करून निरोप घेण्याचे समाधान तुम्हाला मिळायला हवं. आपण या जगाकडून फक्त घेतलंच असं नाही, तर जगाला काही दिलंसुद्‌धा.

हिंदू तत्त्वज्ञानाचा असा विश्वास आहे चांगली माणसं हे जग सोडून जातात पण ती मरत नाहीत. आपल्या चांगल्या कामातून ती अजरामर राहतात.

तुम्ही वेळोवेळी ऐकलेली श्रद्‌धांजली आठवून बघा. श्रद्‌धांजली वाहताना माणसं त्या माणसाने आयुष्यात केलेल्या छोट्या छोट्या, चांगल्या कामांच्या आठवणी काढतात. अगदी लहानसहान चांगली कामंसुद्‌धा दुर्लक्षित होत नाहीत. आणि खरं म्हणजे माणूस दूर गेल्यावर ती अधिक प्रकर्षानं आठवतात. चांगुलपणा, मोठेपणा दर्शवणाऱ्या अशा लहानसहान गोष्टी किती मोलाच्या आहेत हे लोकांना अशा वेळी जाणवतं.

जगाकडून एखाद्याने काही घेतलं म्हणून त्याचा सन्मान होत नसतो तर त्याने जगाला जे दिलं त्याबद्‌दल त्याचा सन्मान होत असतो.

—कॅल्व्हिन कूलिज

आपण आपली जीवनमूल्ये कशी पारखावीत?

आपली मूल्ये उचित आहेत की नाही हे कसे ठरवायचे? माझ्या मते दोन प्रकारांनी आपल्या कृती/उद्‌देशाची योग्यायोग्यता निश्चित करता येऊ शकते. मूल्यांची पारख करण्याच्या दोन कसोट्या आहेत. त्यातील अग्रगण्य कसोटी म्हणजे आपण जे काही करतोय ते आपली आई पहातेय, अशी कल्पना करणं.

केव्हाही, कुठेही आणि कोणाबरोबरही, घरी किंवा कामाच्या ठिकाणी, एकटे किंवा कोणाबरोबर जे काही तुम्ही करत असाल ते करत असताना 'आपण करतोय ते योग्य आहे का?' अशी शंका आली, तर स्वत:ला असा प्रश्न विचारा की, ''मी आता जे करत आहे ते माझ्या आईने पाहिलं तर तिला माझा अभिमान वाटेल, का शरमेने तिची मान खाली जाईल?'' या प्रश्नामुळे आपण करतोय ते योग्य की अयोग्य ते झटकन स्पष्ट होईल. तुम्ही इतर निकषांवर अयशस्वी ठरलात तरी हरकत नाही. या कसोटीवर पास झालात तर तुम्ही नक्की पास झालात असं म्हणायला हरकत नाही. तुम्ही या कसोटीत नापास झालात तर इतर सर्व परीक्षा पास होऊनही तुम्ही नापास झालात असं समजा.

हे पुन्हा पुन्हा अजमावून बघायला हरकत नाही. याचा विचार करा. जेव्हा केव्हा तुम्हाला आपली मूल्यं सुस्पष्ट होण्याची गरज भासेल तेव्हा स्वत:ला विचारा, ''मी आत्ता जे करत आहे ते पाहून आई मला अभिमानाने 'शाबास!' म्हणेल का शरमेने तिची मान खाली जाईल?'' यामुळे तुमच्या मनातील संशयाचे ढग पटकन विरून जातील आणि तुम्हाला नेमकं उत्तरं सहजपणे मिळेल.

समजा याचाही उपयोग झाला नाही तर एक दुसरी कसोटी आहे. वरीलप्रमाणेच कृतीच्या योग्यायोग्यतेचा प्रश्न उभा राहिला तर स्वत:ला असा प्रश्न विचारा, ''मी आत्ता जे करत आहे ते माझ्या मुलांनी पाहिले तर त्यांनी ते पहावं असं मला वाटेल, की त्यामुळे मला संकोच वाटेल?'' पुन्हा एकदा मनातले संशयाचे ढग पटकन विरून जातील आणि तुम्हाला तुमचं उत्तर मिळेल.

समजा, या दोन्हींतूनही एखाद्याला आपण करतोय ते योग्य की अयोग्य ते कळत नसेल तर तो माणूस हा माणूस म्हणवून घ्यायला नालायक आहे किंवा त्याची सदसद्विवेकबुद्धी क्षीण झाली आहे असे निश्चित समजावे.

आपली जीवनमूल्ये कशी बदलतात?

आपल्याला असह्य वाटणाऱ्या गोष्टीच्या आपण संपर्कात सतत राहिलो तर ती गोष्ट आपण स्वीकारायला लागतो आणि पुढे चक्क तीच गोष्ट आपणहून करायला लागतो. नकोशी वाटणारी एखादी गोष्ट सरावाने आपण स्वत:हूनच करू लागतो तेव्हा तिचे समर्थनही आपण करायला सुरुवात करतो.

काळ बदलतोय

आपण तरुण पिढीबद्दल बोलत असतो. त्यांचं पुढे काय होणार? काय ती त्यांची जीवनमूल्ये? काय ते त्यांचे आदर्श? त्यांच्याकडे बोट दाखवण्यापूर्वी यात कोणाचा दोष आहे याचा जरा मागोवा घेऊया.

एक गोष्ट आपण निश्चित लक्षात ठेवली पाहिजे; ती म्हणजे जीवनमूल्ये आणि सद्गुण आनुवंशिक नसतात तर ते शिकून आलेले, आत्मसात केलेले असतात. आयुष्यात कोणत्या गोष्टींना प्राधान्य द्यायचं ते आपण ठरवलं पाहिजे

उपजीविकेसाठी उद्योग करणे आणि जीवन जगणे यातील फरव

प्रत्येक कामाची किंमत पैशातच होते असे नाही. आईवडील मुलांचं संगोप करतात ते कुठल्याही मोबदल्याची मनात अपेक्षा न बाळगता. अनेक लोकांक खूप पैसा असतो परंतु तसे पाहिले तर एका अर्थाने दरिद्रीच असतात. पैस आणि समृद्धी दोन्हींना सामावून घेऊ शकेल असं ध्येय आपल्यापुढं हवं.

पैसा नेहमीच शहाणपणाच्या गोष्टी बोलत नाही आणि पैसा जेव्हा बोलतं तेव्हा सत्य गप्प बसतं. जीवनातील दुर्दैवाचा भाग कोणता असेल तर लोक पैस कमावण्याच्याऐवजी मिळवण्याच्या योजना आखतात. पैसा मिळवणं सोपं आ परंतु तो राखणं अवघड आहे.

जगातल्या सर्वोत्तम आणि सर्वात सुंदर गोष्टी दिसतही नाहीत किंवा त्यां स्पर्शही करता येत नाही. त्या हृदयातूनच जाणता येतात.

—हेलन केल

कष्टामुळे माणसाला पैशाची किंमत कळते. म्हणूनच आईवडिलांनी आपल्य मुलांना हा धडा शिकवणं अत्यंत महत्त्वाचं आहे. जीवनमूल्ये न शिकता केवळ वारसाहक्काने संपत्तीचे धनी होणाऱ्या तरुण पिढीची मला खरंच की येते. योग्य शिकवण आणि मार्गदर्शन यांच्या अभावामुळे ते प्रत्येक गोष्टीच किंमत पैशात करतात. प्रत्येक गोष्ट विकाऊ आहे असं समजतात. अर्थातच

काही खरं नाही. ज्या लोकांजवळ नीतिमूल्ये आहेत ते त्यावर किंमती चिकटवत नाहीत किंवा ते स्वत:ला अशा किंमतीत मोजत नाहीत.

चारित्र्य हे अमूल्य आहे.

'इन्डीसन्ट प्रपोजल' या इंग्रजी चित्रपटात ही गोष्ट अगदी चांगल्या प्रकारे स्पष्ट होते. व्यभिचाराच्या एका कृतीबद्दल झटपट दहा लाख डॉलर्स मिळायचे असतात. आपल्या सदसद्विवेकबुद्धीचा बळी देऊन लोकांना एका रात्रीत यशस्वी व्हायचं असतं आणि तरीही त्याचा फायदा होत नाही. कारण खरी मूल्ये ही अमूल्य असतात. ज्या क्षणी मूल्यांना किंमत चिकटविली जाते त्या क्षणी मूल्यांचे मूल्य नाहीसे होते. त्याच्या बदल्यात कितीही फायदा झाला तरी त्याने ही हानी भरून येत नाही.

पैसा, पैशाने मिळू शकणाऱ्या सुखसुविधा जवळ असणं चांगलंच. पण हे सर्व मिळवताना पैशाने जे विकत घेता येत नाही ते आपण गमावता कामा नये. ज्याची किंमत पैशात करता येते अशाच गोष्टी पैशाने घेता येतात. आणि खरं म्हणजे ज्यांची किंमत पैशात होत नाही, रोख पैसे मोजूनही ज्या खरेदी करता येत नाहीत अशा गोष्टीच खऱ्या मौल्यवान असतात.

हे पैशाने विकत घेता येत नाही:

आयुष्यातील खऱ्या मौल्यवान गोष्टी पैशाने खरेदी करता येत नाहीत. बरोबर किंमत मोजून कुणालाही किंवा कुठलीही गोष्ट विकत घेता येते असं म्हणणारे काहीजण असतात. अशा भाषेत बोलणारी माणसं खरं म्हणजे स्वत:लाच विकायला काढत असतात. चारित्र्य, सचोटी आणि सम्यक जीवनमूल्ये असलेली माणसं विकाऊ नसतात. पैशाने काय विकत घेता येतं?

- पैशाने मनोरंजन विकत घेता येतं, पण सुख विकत घेता येत नाही.
- पलंग, पण झोप नाही.

- घड्याळ, पण फुरसत नाही.
- साथीदार, पण मित्र नाही.
- ऐट-भपका, पण सौंदर्य नाही.
- अन्न, पण चव नाही.
- इमारत, पण घर नाही.
- औषध, पण आरोग्य नाही.
- खर्चिक लग्नसोहळा, पण सुखदु:खांचा जोडीदार नाही.

आयुष्यात दोन प्रकारची दु:खं असतात:

१. आपल्याला जे हवं ते न मिळणं

दु:ख झेलणाऱ्यांसाठी शिकवण

मी देवाजवळ शक्ती मागितली, यशस्वी होण्यासाठी.
त्यानं मला शक्तिहीन केलं, मी नम्रतेनं आज्ञापालन करायला शिकावं म्हणून...

मी चांगलं आरोग्य मागितलं, काहीतरी भव्यदिव्य करता यावं म्हणून.
त्यानं मला दुबळं केलं, मी काही चांगल्या गोष्टी कराव्या म्हणून...

मी ऐश्वर्य मागितलं, सुखी होण्यासाठी.
मला दारिद्र्य मिळालं, मी शहाणा व्हावा म्हणून...

मी सत्ता मागितली, सर्वांची प्रशंसा मिळण्यासाठी.
मला असहायता मिळाली, देवाचा कधी विसर पडू नये म्हणून...

मी मागितल्या बऱ्याच गोष्टी, जीवनातील आनंद घेण्यासाठी.
मला जीवन मिळालं, सगळ्या गोष्टींचा आनंद घेण्यासाठी...

जे मागितलं ते नाही—पण मिळू शकणाऱ्या सर्व गोष्टी मला मिळाल्या.
मनापासून जे मी मागत होतो, ते माझ्या नकळत मला मिळून गेलं.
इतर कुणाहीपेक्षा मीच खरा भाग्यवान ठरलो!

—अज्ञात

२. हवं असलेलं मिळणं

आपली जीवनमूल्ये पुरेशी सुस्पष्ट नसतील तर आपल्याला पाहिजे ते मिळणं हे अधिकच दु:खद होऊ शकतं. मिडास राजाच्या गोष्टीवरून हे लक्षात येईल.

मिडासचा स्पर्श

मिडास नावाच्या लोभी राजाची गोष्ट सर्वांना माहीत आहेच. त्याच्याजवळ खूप सोनं होतं आणि जितकं त्याला अधिक सोनं मिळे तितकी त्याला अधिक हाव सुटे. त्याने सगळं सोनं आपल्या खजिन्यात ठेवलं होतं आणि त्या सोन्याच्या साठ्याकडे बघण्यात तो दिवस घालवत असे.

एक दिवस एक अपरिचित व्यक्ती तेथे आली आणि म्हणाली, ''तुला काय पाहिजे ते माग.'' राजा आनंदानं म्हणाला, ''मी ज्याला स्पर्श करीन त्याचं सोनं होऊ दे.'' त्या व्यक्तीनं विचारलं, ''नक्की तुला हेच हवं ना?'' राजाने उत्तर दिलं, ''होय.'' ती व्यक्ती म्हणाली, ''उद्या सकाळी सूर्याच्या पहिल्या किरणाबरोबर तुला ही सिद्धी प्राप्त होईल. तू ज्याला हात लावशील ती वस्तू सोन्याची होईल.''

राजाला वाटलं हे काही खरं नसावं, आपण बहुधा स्वप्न पहात असणार. दुसऱ्या दिवशी त्याने उठल्याबरोबर पलंगाला, आपल्या कपड्यांना स्पर्श केला आणि त्या सगळ्याचं सोन्यात रूपांतर झालं. त्याने खिडकीतून बाहेर पाहिलं, त्याची मुलगी बागेत खेळत होती. त्याने तिला हा चमत्कार दाखवून आश्चर्यचकित करायचं ठरवलं. त्यामुळे तिला आनंद होईल असं त्याला वाटलं. परंतु बागेत जाण्यापूर्वी त्याने एक पुस्तक वाचायचं ठरवलं. त्याने पुस्तकाला स्पर्श केला, तर ते पुस्तक सोन्याचं झालं. तो न्याहारी करण्यासाठी गेला. त्याने ज्या फळांना, भांड्यांना स्पर्श केला त्या वस्तू सोन्याच्या बनल्या. त्याला भूक लागली होती. तो स्वत:शीच म्हणाला, ''मी काही सोनं खाऊ-पिऊ शकत नाही.'' त्याच वेळी त्याची मुलगी धावत आली. त्याने तिला जवळ घेतले तर तिचंही सोन्याच्या पुतळ्यात रूपांतर झालं. राजाच्या चेहऱ्यावरचा आनंद आता मावळला.

राजाने मान खाली घातली आणि तो रडू लागला. राजाला वर देणारी ती व्यक्ती पुन्हा तेथे आली आणि मिळालेल्या वरदानामुळे राजा आनंदात आहे ना, असं तिने विचारलं. राजा म्हणाला, ''मी तर सर्वात दु:खी माणूस आहे.'' त्या अपरिचित व्यक्तीने विचारलं, ''तुला काय हवंय? अन्न आणि तुझी लाडकी मुलगी, का सोन्याचे गोळे आणि तुझ्या मुलीचा सोन्याचा पुतळा?'' राजा क्षमा मागून म्हणाला, ''मी माझं सगळं सोनं देऊन टाकतो. कृपा करून मला माझी मुलगी परत दे. कारण या सगळ्या सोन्यापेक्षाही माझी मुलगी मला मोलाची आहे. तिच्यापुढे या सगळ्या सोन्याची किंमत शून्य आहे.'' ती व्यक्ती म्हणाली, ''आता तू शहाणा झालास.'' त्या व्यक्तीने दिलेला वर परत घेतला. राजाला त्याची लाडकी मुलगी परत मिळाली. त्याला असा धडा मिळाला, जो पुढच्या आयुष्यात तो कधीही विसरला नाही.

या गोष्टीतून काय बोध घ्यायचा?

१. वाईट किंवा विकृत जीवनमूल्यांमुळे दु:खच वाट्याला येतं.
२. काही वेळा तुम्हाला पाहिजे ते मिळणं, हे पाहिजे ते न मिळण्यापेक्षाही अधिक दु:खद असतं.
३. मैदानावरचा खेळ खेळताना गडी बदलता येतात. परंतु आयुष्याच्या खेळात खेळाडूही बदलता येत नाहीत किंवा अजून एक संधी म्हणून पुन्हा चालही मिळत नाही. तसंच गोष्टीतल्या मिडास राजाप्रमाणे आपली चूक दुरुस्त करून आपले भविष्य सुधारण्याची संधी मिळेलच असं नाही.

आपली कशी ओळख मागे राहावी असं तुम्हाला वाटतं?

सुमारे शंभर वर्षांपूर्वीची ही गोष्ट आहे. एका माणसाने सकाळचं वृत्तपत्र पाहिलं. आपल्या स्वत:वरचाच मृत्युलेख पाहून त्याला

धक्काच बसला. नामसाधर्म्यामुळे गफलत होऊन त्याच्या मृत्यूची बातमी चुकून प्रसिद्ध झाली होती. त्याची पहिली प्रतिक्रिया म्हणजे धक्का होता. आपण खरंच मरण तर पावलो नाही ना, असंही त्याला क्षणभर वाटून गेलं. या धक्क्यातून सावरल्यावर तो पुढे वाचू लागला. मृत्युलेखात म्हटलं होतं: विध्वंसक स्फोटकांचा जनक मरण पावला. 'इमारती, रस्ते, पूल उद्ध्वस्त करणाऱ्या डायनामाईट या विध्वंसक स्फोटकाचा निर्माता', 'जगभरातील अशांततेचा फायदा घेऊन आपल्या उत्पादनाने गबर पैशाचा बनलेला धनी' अशी विशेषणे आपल्याला लावलेली त्याने वाचली. त्याने स्वत:ला प्रश्न विचारला, ''हीच का माझ्यामागे माझी ओळख उरणार आहे?'' भानावर येऊन त्याने आपली चांगली ओळख मागे राहण्यासाठी काहीतरी करण्याचं ठरवलं. त्याने जगामध्ये शांततेसाठी काम करायला सुरुवात केली. त्याचं नाव होतं आल्फ्रेड नोबेल. नोबेल पारितोषिकाचा जनक म्हणून आज आपण त्याला ओळखतो.

आल्फ्रेड नोबेलने ज्याप्रमाणे आपल्या अंतरीच्या खऱ्या आवाजाला साद दिली आणि स्वत:च्या मूल्यांचा पुनर्विचार केला त्याप्रमाणे आपणही थोडं अंतर्मुख होऊन आपली मूल्यं तपासून पहायला पाहिजेत.

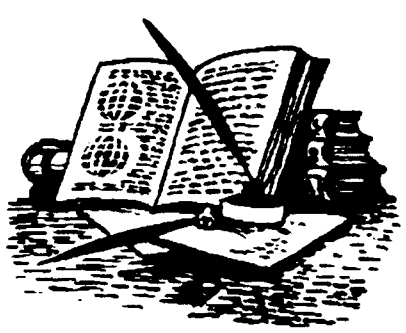
तुम्ही जगाला कोणता वारसा देणार आहात? कशा प्रकारची व्यक्ती म्हणून तुमची आठवण कायम राहावी असं तुम्हाला वाटतं? तुमच्याबद्दल लोक चांगलं बोलतील का? लोक तुमची प्रेमाने आणि आदराने आठवण काढतील का? तुमची उणीव लोकांना भासत राहील का?

छोट्या छोट्या गोष्टींनीच मोठा फरक पडतो.

एक माणूस पहाटे समुद्रकिनाऱ्यावर फिरायला गेला होता. त्याला असं दिसलं की पहाटेच्या भरतीच्या लाटांबरोबर शेकडो 'स्टारफिश' किनाऱ्यावर आलेले होते आणि भरतीचा ओघ ओसरल्यावर पाणी निघून गेल्यामुळे ते किनाऱ्यावरच अडकून पडले होते. उगवत्या उन्हाबरोबर ते मरणार हे अगदी निश्चित होते. भरती अगदी नुकतीच येऊन गेल्यामुळे ते अजून जिवंत होते. तो माणूस थोडासा पुढे

गेला. त्याने एक स्टारफिश उचलला आणि पाण्यात फेकला. मग दुसरा, तिसरा; असे त्याचे काम चालू राहिले. त्याला दुसऱ्या एका माणसाने विचारलं, ''तू हे काय करतोयस? इथे शेकडो स्टारफिश आहेत. तू किती जणांना मदत करू शकशील? त्याने काय फरक पडणारेय?'' त्या माणसाने काही उत्तर दिलं नाही, तो दोन पावलं पुढे गेला. आणखी एक स्टारफिश पकडून त्याने पाण्यात फेकला आणि म्हणाला, ''त्याने या स्टारफिशला फरक पडतो.''

ही गोष्ट मोठी विचार करण्यासारखी आहे. आपण स्वत: असा काही फरक किंवा बदल घडवत आहोत का? बदल घडवून आणण्यासाठी कोण किती मोठा आहे किंवा लहान आहे याने काही फरक पडत नाही. प्रत्येकानेच अगदी थोडासा जरी बदल घडवून आणला तरी आपण सगळे मिळून एक मोठा बदल घडवून आणू शकू, नाही का?



तुमचं आयुष्य वाचवण्यालायक आहे का?

एक मुलगा नदीत बुडत होता. मदतीसाठी तो ओरडत होता. तिकडून जाणाऱ्या एका माणसाने नदीत उडी मारली आणि त्या मुलाला वाचवलं. त्या मुलाने त्या माणसाचे आभार मानले. त्या माणसानं विचारलं, ''कशाबद्दल?'' मुलाने उत्तर दिले, ''मला वाचवल्याबद्दल.'' त्या माणसाने मुलाकडे एकवार निरखून पाहिलं आणि म्हणाला, ''मुला, मोठा होशील तेव्हा आपलं आयुष्य वाचवण्यालायक होतं हे सार्थ कर.''

विचार करण्याची हीच वेळ आहे. अंतर्मनाची अशी साद म्हणजे जागं होण्यासाठीचा आपल्याला मिळालेला इशाराच होय.

समाधानाशिवाय यशाला काही अर्थ नाही. माणसाजवळ कितीही प्रतिष्ठा, पैसा आणि पदव्या असल्या तरी काही निश्चित उद्दिष्ट आणि जीवनदृष्टी नसेल तर आयुष्य रितं, भकास असतं.

आरोग्य, पैसा, कुटुंब, समाज किंवा जीवनमूल्ये याविषयी आणि एकूणच आपल्या व्यक्तिगत यशाविषयी आपण जे वैचारिक धोरण ठरवतो तेथूनच

यशाची सुरुवात होते. आपल्याजवळ जर सुस्पष्ट ध्येय आणि त्यामागे काही विधायक, सुसंगत धोरण नसेल तर आयुष्य भ्रामक कल्पनांच्या मागे भरकटत जाईल. यशाचा, त्यासाठीच्या कालबद्ध कार्यक्रमाचा विचार आपण करत नसू तर अपयशाच्या वाटेवर आपली वाटचाल सुरू आहे, असं निश्चितपणे म्हणता येईल.

काही वेळा ज्या गोष्टींकडे लक्ष द्यावे त्याकडे आपण दुर्लक्ष करतो आणि ज्या गोष्टींकडे दुर्लक्ष केलं पाहिजे त्याकडे लक्ष देत राहतो.

चांगल्या जीवनमूल्यांचा अविभाज्य भाग म्हणजे बांधिलकी.

बांधिलकी

आपली जीवनमूल्ये जर निश्चित, सुस्पष्ट असतील तर निर्णय घेणं आणि बांधील होणं खूपच सोपं होतं.

उदाहरणार्थ, देशाची गुपितं शत्रूला विकून कोणी देशाशी एकनिष्ठ राहू शकत नाही. मित्राने विश्वासाने सांगितलेली गोष्ट इतरांना सांगून मैत्री टिकवता येत नाही. प्रत्यक्ष काम करण्यात अंगचोरपणा करून कामावरची निष्ठा सिद्ध करता येत नाही.

वचन न पाळण्याचा परिणाम म्हणजे अप्रामाणिक वर्तन. माणसे जर पुढीलप्रमाणे बोलत असतील तर कोणतेही संबंध, मग ते व्यक्तिगत असोत किंवा व्यावसायिक असोत, कसे टिकतील, असा मला प्रश्न पडतो–

- मी प्रयत्न करीन, पण मी वचन देत नाही.
- मी ते करीन, पण माझ्यावर विसंबून राहू नका.
- शक्य असेल तर मी येईन, पण माझ्या आशेवर राहू नका.
- तुमचं चांगलं चाललंय तोपर्यंत मी तुमच्याबरोबर आहे.
- तुमची तब्येत चांगली आहे तोपर्यंत मी तुमच्याबरोबर आहे.
- दुसरं काही चांगलं मिळेपर्यंत मी तुमची साथ देईन.

आता पुढील संबंधांमध्ये जर भरवसा, उत्तरदायित्वाची भावना, जबाबदारीची जाणीव उरली नाही तर या जगाचं कसं काय होणार, असा मला प्रश्न पडतो.

- आईवडील/मूल
- पती/पत्नी
- विद्यार्थी/शिक्षक
- ग्राहक/विक्रेता
- मालक/नोकर
- मित्र/मित्र

या नात्यांमध्येच जर विश्वास, खात्री उरली नाही तर मग सर्वत्र हाहाकार माजेल. अंदाधुंदी, अराजक माजेल. आपले स्नेहसंबंध हे अदृश्य अशा बांधिलकीच्या धाग्यांनी गुंफलेले असतात. आजकाल आश्वासन मोडणं यात काही कोणाला फारसं वावगं वाटत नाही. बांधिलकी नसेल तर नात्यात, संबंधात कटुता येते.

बांधिलकीच्या अभावामुळे नातेसंबंध अस्थिर होतात आणि त्यातून असुरक्षितता निर्माण होते. एकमेकांच्या संदर्भात आपलं स्थान काय, हे कोणालाच समजेनासं होतं. बांधिलकी म्हणजे:

१. भरवसा
२. विश्वासार्हता
३. निश्चितता
४. एकवाक्यता, संगती
५. आस्था
६. समानुभूती
७. कर्तव्यबुद्धी
८. प्रामाणिकपणा
९. चारित्र्य
१०. सचोटी
११. निष्ठा

यापैकी कोणताही एक घटक नसेल तर बांधिलकीची ताकद कमी होते.

एखादा माणूस जेव्हा दुसऱ्याला आपला शब्द देतो तेव्हा खरं म्हणजे तो म्हणत असतो, ''कुठल्याही परिस्थितीत तू माझ्यावर भरवसा ठेव,' आणि 'तुझ्या गरजेच्या वेळी मी नक्की तुझ्याबरोबर असेन.'

कोणतीही अट मनात न ठेवता केलेली बांधिलकी ठाम आश्वासन देत म्हणते, 'अनिश्चित भविष्यातही माझं वागणं निश्चित स्वरूपाचं आहे.'

भविष्याची अनिश्चितता कशामुळे असते?

- इतरांच्या आयुष्यात आणि भोवतालच्या परिस्थितीत होणारे बदल
- तुमच्या आयुष्यात आणि भोवतालच्या परिस्थितीत होणारे बदल

- बाह्य परिस्थितीत होणारे बदल

अनिश्चितता असूनसुद्धा बांधिलकी म्हणते, 'तुम्ही माझ्यावर भरवसा ठेवू शकता.' बांधील होणारा माणूस खूप गोष्टी सोडून द्यायला तयार असतो. का? याचं उत्तर अगदी स्पष्ट आहे. यापासून मिळणारे फायदे अमूल्य आहेत.

बांधिलकी म्हणते:

१. मी त्याग करायला तयार आहे कारण मला त्याची काळजी आहे.
२. मी सचोटीने वागणारा माणूस आहे, तुम्ही माझ्यावर विश्वास ठेवू शकता.
३. मी तुम्हाला खाली पाहायला लावणार नाही.
४. कितीही त्रास झाला तरी मी तुमच्याबरोबर राहीन.
५. चांगल्या किंवा वाईट, कोणत्याही काळात मी तुमची साथ सोडणार नाही.

बांधिलकी हा काही कायद्याचा करार नाही. तिची सक्ती करता येत नाही. बांधिलकी म्हणजे सही केलेला कागदाचा एक तुकडा नाही, तर चारित्र्य, सचोटी आणि सहानुभूती आहे.

दुसरा काही पर्याय नाही म्हणून एखाद्या गोष्टीला चिकटून राहणं म्हणजे बांधिलकी नव्हे. बांधिलकी याचा अर्थ अन्य पर्याय उपलब्ध असतानासुद्धा एखाद्या गोष्टीला, विचाराला धरून राहणं. वरील सर्व घटक स्वत:मध्ये असल्याशिवाय कोणीही दुसऱ्याशी पुरेशा गांभीर्याने, दीर्घकाळ बांधील राहू शकणार नाही.

बांधिलकी कशामुळे ठेवावीशी वाटते? त्यामुळे पुढील गोष्टी घडून येतात.

- निश्चितता
- सुरक्षितता
- व्यक्तिगत विकास
- व्यक्ती आणि समाज यांच्यातील संबंध अधिक दृढ होतात.
- टिकाऊ व्यक्तिगत आणि व्यावसायिक संबंध

अगदी चोर-दरोडेखोर आणि भामटे-लफंगेसुद्धा एकनिष्ठ साथीदारांच्या

शोधात असतात. बांधिलकी ही वैराण वाळवंटातील हिरवळीसारखी असते. यालाच आपण बेभरवशाच्या जगातला भरवसा म्हणतो. मिळणारं फळ पाहता प्रयत्नपूर्वक दिलेला शब्द पाळणं हे नक्कीच फायदेशीर ठरतं. बांधिलकी म्हणजे दुसऱ्यांच्या गरजांसाठी आपल्या व्यक्तिगत इच्छा-आकांक्षांचा त्याग करणं.

लक्षात ठेवा आणि मनाशी खूणगाठ बांधा की गरजा या इच्छांपेक्षा अधिक प्रबळ असतात. आपली नाती, संबंध यांना एकत्र बांधून ठेवण्याचं काम बांधिलकी करत असते. बांधिलकी म्हणजे प्रसंगी आपल्या मौजमजेचा त्याग करण्याची आणि दु:ख स्वीकारायची तयारी ठेवणं. उदाहरणार्थ:

१. मैत्रीशी बांधील राहणं म्हणजे—गोपनीयता राखणं.
२. ग्राहकाशी बांधील असणं म्हणजे—चांगली सेवा देणं.
३. विवाहाशी बांधील राहणं म्हणजे—एकनिष्ठ असणं.
४. सभ्यतेशी बांधील राहणं म्हणजे—अश्लीलता आणि वाईट गोष्टींपासून दूर राहणं.
५. देशभक्तीशी बांधील राहणं म्हणजे—त्याग करणं.
६. नोकरीशी बांधील राहणं म्हणजे—सचोटी आणि खरेपणाने राहणं.
७. समाजाशी बांधील राहणं म्हणजे—जबाबदारीने वागणं, जबाबदारी स्वीकारणं.

बांधिलकी हे परिपक्वतेचे लक्षण आहे. बांधिलकी म्हणजे दुसरा पर्याय किंवा अडचणी दिसू लागल्या तरी स्वीकृत मार्गावरून न ढळणं. भक्कम बांधिलकी असलेल्या माणसांमुळे मजबूत समाजाची बांधणी होते.

मैत्री, स्नेहसंबंध हे बांधिलकीवर आधारलेले असतात, नुसतेच जवळीक किंवा घनिष्ठता यावर ते आधारलेले नसतात. एखादा माणूस अगदी जवळचा असेल परंतु बांधील असेलच असं नाही. आजकाल जीवनमूल्यं बदलत चालली आहेत. त्यामुळे बांधिलकी नसलेले संबंध असणंसुद्धा चांगलं मानलं जातं.

काही लोक वचनबद्ध होण्यास तयार नसतात, कारण त्यासाठी आपण अजून तयार नाही आहोत असं त्यांना वाटतं. तरीसुद्धा असं म्हणत वर्षानुवर्षं एकमेकांचा पुरेपूर वापर करून घेत असतात. त्यांची सबब अशी असते, 'वचनबद्ध होण्याआधी आम्ही अजून एकमेकांना पारखून बघतोय.' काही

दिवसांत, काही महिन्यांत किंवा काही वर्षांत जे पारखून घेता आलं नाही असं काय ते अजून पारखून बघत असतात?

माझ्या मते अशी माणसं ही स्वार्थी बांडगुळं असतात आणि जोपर्यंत चांगलं चाललंय तोपर्यंत जितकं शोषून घेता येईल तितकं ती शोषून घेत असतात. असले लोक म्हणजे समाजावर ओझं असलेले घेणेकरी असतात.

बांधिलकी म्हणजे स्वत:ला बंधनात जखडून घेणं असाही बऱ्याच जणांचा गैरसमज असतो.

मोह आणि प्रेम यामुळे नाही तर बांधिलकी आणि समानुभूती यामुळे नातेसंबंध टिकतात. बांधिलकी म्हणजे स्वत:च्या आधी दुसऱ्यांच्या गरजांना प्राधान्य देणे. काही वेळा चांगला उद्देश असलेल्या चांगल्या माणसांनासुद्धा एकाच वेळी परस्परविरोधी बांधिलक्यांना सामोरं जावं लागतं. उदाहरणार्थ:

१. एका पोलिसाचे उदाहरण घ्या. अत्यवस्थ असलेल्या आपल्या बायकोची काळजी घेण्यास पती म्हणून तो बांधील आहे, परंतु अचानक शहराच्या दुसऱ्या टोकाला दहा माणसांचा जीव धोक्यात असलेली परिस्थिती हाताळण्यासाठी त्याला तातडीचं बोलावणं येतं. अशावेळी तो काय करेल?

२. एका डॉक्टरांच्या मुलीचं लग्न आहे. सर्व निमंत्रित, पाहुणेमंडळी जमलेली आहेत. लग्नाचा मुहूर्त अगदी जवळ आलाय; एवढ्यात अपघातात सापडलेल्या इसमावर तातडीची शस्त्रक्रिया करण्यासाठी त्यांना बोलावणं येतं. त्यांच्याच उपस्थितीत ही शस्त्रक्रिया होणं आवश्यक आहे. अशा वेळी त्यांच्यापुढे कोणता पर्याय असतो?

यातील कोणतीही एक गोष्ट निवडणं म्हणजे दुसऱ्या गोष्टीशी बांधिलकी नसणं असं नाही. या दोन्हींपैकी एक गोष्ट निवडताना प्राधान्य, जबाबदारी आणि कर्तव्य यांचा तुलनात्मक विचार करावा लागेल. एकासाठी दुसरी बांधिलकी पाळता आली नाही तर त्यासाठी माणसाला अपराधी वाटायचं कारण नाही.

डॉक्टरांना आपल्या मुलीच्या लग्नाला हजर राहावं असं नक्कीच वाटत

असणार, पण त्यांना काय वाटतं हे महत्त्वाचं नाही. आपण मागे पाहिलेल्या ११ घटकांचा समावेश बांधिलकीत होतो, मग त्यापैकी काही आपल्याला आवडत असोत वा नसोत.

बांधिलकी पाळण्यावरून चारित्र्य किती बळकट आहे ते दिसून येतं. असं करताना दुसऱ्यांच्या गरजांपुढे आपल्या इच्छांना दुय्यम स्थान द्यावं लागतं. एक मात्र नक्की की दुसऱ्यांच्या लहरी वा इच्छा यांच्यासाठी आपल्या बांधिलकीला वेठीला धरू नये.

गरजा या आवश्यक असतात, उलट इच्छांना अंत नसतो. जर एकाच वेळी अनेक वेगवेगळ्या गरजा समोर येत असतील तर जबाबदारी आणि कर्तव्य यानुसार कशाला प्राधान्य द्यायचं ते ठरवावं लागतं. विवाहासारख्या नातेसंबंधात दोन माणसं एकमेकांशी वचनबद्ध असतात. समजा दोघांपैकी एकाला वर्षानंतर कॅन्सरसारखा दुर्धर रोग झाला तर? तर दुसऱ्याला आपण फसलो असं वाटावं? आपलं काही हिरावून घेतलंय असं वाटावं? राग यावा? का आपलं आयुष्य बरबाद केलं असं म्हणत त्याने दुसऱ्याला दोष द्यावा? याला काही वचनबद्धता किंवा बांधिलकी म्हणता येणार नाही. हा तर निव्वळ स्थार्थीपणा झाला.

वचनबद्धतेतील क्लेशकारक भाग म्हणजे वचनबद्धतेचा भंग जेव्हा कधी होतो, तो स्वीकारणं. जर समजा विसरून, चुकून वचन मोडलं असेल तर वचनबद्धता चालूच राहते. तरीसुद्धा वचन मुद्दाम किंवा वाईट हेतूने मोडलं आहे का, ते तपासून पहायला हवं. वचन जर चुकून मोडलं असेल तर प्रेमाने, झालं गेलं विसरून त्यातून नव्याने मार्ग काढता येतो. मात्र जर हा वचनभंग हेतूपूर्वक केला गेला असेल तर त्या वचनभंगाचा फटका ज्याला बसतो, तो ही गोष्ट विसरू शकत नाही. तो जणू म्हणतो, 'तू मला एकदा फसवलंस, तुझा धिक्कार असो. तू मला दुसऱ्यांदा फसवलंस, माझा धिक्कार असो.'

कुठल्याही दृष्टिकोनातून विचार केला तरी क्षमा करणं हे आपल्याच हिताचं ठरतं. एक म्हण आहे, 'जखम भरून येते पण वण राहतो.' आपल्या कार्याशी आपण वचनबद्ध असलो तरीही इतर लोक आपल्याला सहकार्य देतीलच असं

नाही. त्यामुळे कोणत्याही परिस्थितीत आपला शब्द पाळायचा असेल तर अंगी क्षमाशील वृत्ती हवीच. उदाहरणार्थ, एखादं मूल खोटं बोलून आणि फसवून आपल्या आईवडिलांना धोका देऊ शकतं. पण आपली चूक समजून घेऊन ते नीट वागणार असेल तर त्याला माफ करणंच उत्तम. लोक आला दिवस जगत असतात म्हणून ते वचनबद्ध होण्याचं टाळतात.

आपली सर्वाधिक महत्त्वाची बांधिलकी कोणती?

आपल्या जीवनमूल्यांच्या आणि सदसद्विवेकबुद्धीच्या अगदी विरुद्ध अशा चुकीच्या किंवा अनैतिक गोष्टीशी आपण नकळत वचनबद्ध झालो तर काय होईल?

अशा वेळी पुढे जायचं की नाही, बांधिलकी पाळायची की मोडायची ते ठरवण्यासाठी बांधिलकीचा पुनर्विचार केला पाहिजे.

जीवनमूल्यांशी बांधिलकी

इतरांच्या मनात आपल्याविषयी बांधिलकी वा निष्ठाभाव जागृत होण्यासाठी त्याला सुसंगत असं वर्तन, कृती आपल्याकडून होणं आवश्यक असतं. निष्ठा ही पैसे टाकून मिळणारी चीज नाही. आणि आपली बांधिलकी कोणाशी असावी? व्यक्तीशी की संस्थेशी? याचं उत्तर, 'दोहोंनाही नाही' असं आहे. आपली निष्ठा आपल्या जीवनमूल्यांशी असावी. जेथे मूल्यप्रणालीच एकमेकांच्या विरोधात आहेत तेथे माणसं एका घरात राहू शकत नाहीत, एका संस्थेत काम करू शकत नाहीत.

एखादा माणूस एखाद्या व्यक्तीशी किंवा संस्थेशी एकनिष्ठ व वचनबद्ध होतो, तेव्हा तो खरं म्हणजे काय म्हणत असतो? तो म्हणतो, 'मी तुमची साथ देतोय कारण तुमचा ज्या गोष्टींवर विश्वास आहे त्या गोष्टींवर माझाही विश्वास आहे.'

मी ज्याच्याशी वचनबद्ध आहे तो माणूस—मग तो पुढारी, माझा जीवनसाथी, मालक, नोकर कोणीही असो—शत्रूदेशाचा गुप्तहेर झाला तर? मी त्याच्याशी आधीच वचनबद्ध झालो असल्यामुळे मी त्याला पाठिंबा देणं चालूच ठेवावं का? अर्थातच नाही. अनैतिक आणि बेकायदा वर्तणुकीला पाठिंबा देण्यासाठी मी नक्कीच बांधील नाही.

वचनबद्ध न राहिल्यामुळे पुढील गोष्टी होतात:

- संसार उद्ध्वस्त होतात
- मुलेबाळे उघड्यावर पडतात/हाताबाहेर जातात
- ताणतणाव वाढत जातात
- अपराधीपणाची भावना मनात डाचत राहते
- आयुष्य अधुरं वाटतं
- व्यवसायाची हानी होते
- एकाकीपणा जाणवतो
- नैराश्य येते

वचनबद्ध व्हा आणि वचनबद्ध रहा.

नैतिकता

परिस्थिती वाईट होती म्हणून आम्ही हा पर्याय निवडला आणि त्यामुळं निकृष्ट दर्जाचं आयुष्य जगणं भाग पडलं अशी कारणं सांगून चुकीच्या पर्यायनिवडीचे समर्थन करणं बरोबर नाही.

मूल्ये आणि नैतिकता फक्त चांगल्या काळामध्ये उपयुक्त नसतात, तर त्यामुळे वाईट काळातही आपला बचाव होतो. हे म्हणजे आपल्या देशाच्या कायद्यासारखं असतं; लोक चांगले असतात तेव्हा त्याची गरज असते परंतु वाईट लोकांपासून बचाव करण्यासाठी त्याची अधिक गरज असते.

आपल्या बहुतेक निवडी या नैतिक प्रश्न किंवा तत्त्वाचा प्रश्न म्हणून केलेल्या

नसतात. उदाहरणार्थ, कोणते कपडे घ्यायचे किंवा कोणता टीव्ही खरेदी करायचा ह्या व्यक्तिगत निवडी असतात आणि जे योग्य वाटेल ते घेतलं जातं. या नैतिक किंवा तात्त्विक निवडी नाहीत. काही लोकांच्या दृष्टीने एका कंपनीपेक्षा दुसऱ्या कंपनीची वस्तू घेणं आर्थिक कारणासाठी योग्य असतं. या निवडी व्यक्तिगत असतात, वस्तुनिष्ठ नसतात आणि त्यात नैतिकतेचा प्रश्न नसला तरी जबाबदारी मात्र असते. नैतिक पर्याय निवडताना मात्र योग्यायोग्यतेचा विचार करावा लागतो.

म्हणूनच खरेदी वगैरे करताना एखाद्या वस्तूची आपली निवड जरी चुकली तरी फारसं दु:ख होत नाही. परंतु आपण जर एखादा अनैतिक पर्याय निवडला तर आपल्या सदसद्विवेकबुद्धीला टोचणी लागते. निवड ही व्यक्तिसापेक्ष असते कारण प्रत्येकजण आपापली निवड करत असतो. त्या निवडीची योग्यायोग्यता मात्र व्यक्तिनिरपेक्ष कारणांनी ठरते. निवड योग्य अथवा अयोग्य ठरणे हे व्यक्तीनुसार बदलत नाही, ते सर्वांसाठी एकच असते.

गणिताच्या परीक्षेत प्रत्येकाचं उत्तर वेगवेगळं येतं. परंतु स्वतंत्रपणे जे बरोबर उत्तर असते त्यावरूनच कोणाचं उत्तर बरोबर आहे ते ठरतं, कुणा एकाच्या निवडीनुसार ते चूक अथवा बरोबर ठरत नाही. अर्थात नैतिक पर्याय निवडणं हे काही नेहमीच गणिताचं उत्तर देण्यासारखं नसतं. केवळ बोलण्याचालण्यात सभ्य माणूस असणं म्हणजे चांगला आणि नीतिमान माणूस असणं नव्हे.

एखादा माणूस समाजात वावरताना चांगला वागत असेल परंतु आतून लबाड आणि खोटारडा असेल. त्यामुळे बाह्यवर्तनाने तो चांगला असला तरीही अनीतिमान माणूस ठरतो. नुसतं बोलाचालायला चांगलं असणं म्हणजे चांगलं असणं नव्हे.

खरं म्हणजे आजच्या काळात आपल्या सर्व निवडी पुढील गोष्टींवर आधारित असतात–

१. सोय, स्वास्थ्य आणि सुख याबद्दलची आसक्ती
२. आपल्या भावना–ज्यामुळे चांगलं वाटतं तेच करा, तेच तुमच्यासाठी चांगलं आहे. म्हणजे निकष कोणता लावला तर जबाबदारीने काम करण्यापेक्षा चांगलं वाटतं ते करण्याचा.
३. जाहिरातबाजीतून रूढ झालेल्या दिखाऊ पद्धती, नव्या तऱ्हा– सगळेजण करतात मग मीही करावं ही विचारसरणी

तत्त्व आणि तत्त्वांची निवड या गोष्टी गोंधळात टाकणाऱ्या आहेत असा एक सर्वसाधारण समज आहे. पण प्रश्न आहे की यामुळे कोणाचा गोंधळ उडतो? ज्यांची जीवनमूल्यं सुस्पष्ट नाहीत त्यांचाच फक्त गोंधळ होतो.

'सोयीस्कर' नैतिकता

तत्त्वं ही सर्वसामान्य आणि निश्चित नसतात तर परिस्थितीनुसार बदलतात असं ज्यांना वाटतं ते आपल्या वागण्याचं समर्थन करतात आणि परिस्थितीनुसार आणि माणसानुसार आपली तत्त्वं बदलत राहतात. यालाच 'सोयीस्कर' नैतिकता असं म्हणतात. योग्य-अयोग्य याविषयी एकच काय ते निश्चित मत असण्यापेक्षा आपल्याला जसे सोयीचे असेल त्याप्रमाणे योग्य-अयोग्य ठरवले जाते. ही असली 'सोयीस्कर' नैतिकता म्हणजे खरी नैतिकता नव्हेच. ते तर स्वार्थासाठी केलेले नैतिकतेचे ढोंगच होय.

मापदंड

प्रत्येक गोष्ट मोजण्यासाठी आपण काही मापदंड वापरतो. मापदंड प्रमाण मानतो. कारण त्यामुळे आपल्याला निश्चित मोजमाप सांगता येतं. युरोपातील एक मीटर हा आशियातही एक मीटरच असतो. एक किलो पीठ कुठेही गेलं तरी एक किलो पीठच असतं. ज्या लोकांना स्वत:ला कोणतीही नैतिक मूल्ये चिकटवून घ्यायची नसतात ते, चूक किंवा बरोबर असं काही नसतंच, आपणच तसा विचार करतो; असं म्हणून नैतिकतेची व्याख्या सतत बदलत राहतात. स्वत:च्या विशिष्ट व्यवहारावर भर न देता ते त्याचा अर्थ लावण्यावर भर देतात. त्यांना वाटतं, 'माझी वागणूक योग्य आहे, तुम्ही त्याचा चुकीचा अर्थ लावलात.'

उदाहरणार्थ, हिटलरला आपलं वागणं योग्य वाटत होतं. मग मुख्य प्रश्न असा आहे, 'त्याचं खरोखरच बरोबर होतं का?' भुकेल्याला खाण्यासाठी पैसे देऊ करणं योग्य आहे, पण त्याचबरोबर चरस, गांजा अशा व्यसनांसाठी पैसे देणं योग्य नाही.

प्रत्येक बाबतीत, प्रत्येक क्षेत्रात काही विशिष्ट मापदंड असतात. त्या त्या

विषयातील ज्या गोष्टी या सर्वसाधारण प्रमाण मानल्या जातात त्यांनाच मापदंड असे म्हणतात. मात्र नेहमीपेक्षा पूर्णत: भिन्न अशा अपवादात्मक परिस्थितीत सदर मापदंड हे लागू होत नाहीत. 'दुसऱ्याचा जीव घेणे हा अपराध आहे,' हे एक सर्वसाधारण विधान आहे, ते खरंही आहे आणि हा वर्तनविषयक नीतिनियमांचाच एक भाग आहे. परंतु स्वसंरक्षणासाठी केलेली दुसऱ्याची हत्या हा मात्र अपराध ठरत नाही. याचा अर्थ असा नाही की उगीचच किंवा मनात आलं म्हणून कोणाचाही खून केला तर ते चालेल.

पोटासाठी कराव्या लागणाऱ्या कामाव्यतिरिक्त माणसाच्या ज्या आवडीनिवडी वा त्यांचे जे छंद असतात त्यावरून त्या माणसाच्या व्यक्तिमत्त्वाबद्दल बरंच काही सांगता येतं. माणूस आपला फावला वेळ कसा घालवतो ते त्याच्या कामात प्रतिबिंबित होतं. एखाद्या व्यसनाधीन माणसाला जर पैशाची कमतरता भासली तर तो पैशाचा अपहार करण्याची शक्यता निर्व्यसनी माणसापेक्षा अधिक असते.

आपल्या व्यवहारात आपण कुणाचा सल्ला घेतो, आपण नेमलेल्या पुरवठादारांच्या कामाचा आणि मालाचा दर्जा कसा असतो, आपला ग्राहकवर्ग कोणता, यावरून आपल्या नैतिकतेची पातळी दिसून येते.

भिन्न भिन्न संस्कृतींत भिन्न भिन्न मतप्रवाह असू शकतील, परंतु समानता, न्याय, सचोटी आणि वचनबद्धता ही मूल्ये वैश्विक आणि अमर आहेत. त्यांचा संस्कृतीशी संबंध नाही. कोणत्याही समाजात धैर्याऐवजी भ्याडपणाची वाहवा झाली असं आजवर कधीही घडलेलं नाही.

नैतिकता आणि न्यायपूर्ण वागणुकीत पुढील गोष्टींचा समावेश होतो:

- समानुभूती–स्वत:ला दुसऱ्याच्या ठायी कल्पून त्याची मन:स्थिती अनुभवणं.
- नि:पक्षपातीपणा
- पीडित-अन्यायग्रस्तांबद्दल अनुकंपा
- समाजाचं व्यापक हित

एखाद्या गोष्टीबद्दल अनेक लोकांचं एकमत झालं म्हणजे ती गोष्ट बरोबर असतेच असं नाही. उदाहरणार्थ, दहाबारा विकृत लोकांनी एकत्र येऊन एखाद्या

निरपराध माणसाला छळायचं ठरवलं म्हणजे ती कृती योग्य ठरते का? नक्कीच नाही. विज्ञानाच्या नियमांप्रमाणे नीतिमूल्येही वैश्विक असतात. ज्याप्रमाणे शिस्त नसलेल्या स्वातंत्र्यामुळे विनाश घडून येतो त्याचप्रमाणे तत्त्वप्रणाली, नीतिमूल्ये नसलेला समाज स्वत:चा सर्वनाश ओढवून घेतो. नीतिमूल्ये वैश्विक आहेत. ती माणसागणिक बदलणारी असती, तर गुन्हेगार म्हणून कोणीच तुरुंगात जाणार नाही. मग त्यासाठी पोलीसयंत्रणेची तरी गरज काय?

समाज चांगला अथवा वाईट ठरतो तो त्यामधील व्यक्तींवरून; त्यांची नैतिक मूल्ये, नैतिक दर्जा यावरून. आणि या नैतिक मूल्यांमुळेच समाजाला बळकटी येते. काही लोक आवडीने अंमली पदार्थांचे सेवन करतात. त्यामुळे त्यांना छान वाटतं. पण म्हणून अंमली पदार्थांचे सेवन हे समाजाच्या दृष्टीनं चांगलं ठरतं का?

जे कोणी नैतिकतेच्या बाबतीत सापेक्षतेच्या सिद्धांतावर विश्वास ठेवतात, कोणतीही गोष्ट सापेक्ष आहे असं मानतात, ते खरं म्हणजे स्वत:च्याच फसव्या युक्तिवादात अडकून पडतात. ते म्हणतात, 'प्रत्येक गोष्ट सापेक्ष असते, हेच अंतिम सत्य आहे.' आता जर सर्वच गोष्टी सापेक्ष असतील तर एखादी गोष्ट ही अंतिम सत्य असणे हेही सापेक्षच ठरते. म्हणजेच सापेक्षतावादाचा आधार घेऊन सोयीस्कर अर्थ लावला तर सापेक्षतावादानेच तो फोल ठरतो. अप्रामाणिकपणा आणि प्रामाणिकपणा असा फरक जेव्हा आपण करतो तेव्हा आपण त्याचं अस्तित्व मान्य करत असतो. परिभाषा बदलली तरी मूळ संकल्पना बदलत नाहीत. आपण वस्तूंची नावं बदलली म्हणून वस्तू बदलत नाहीत.

वेगवेगळी नवीन नावं देऊन लोक नीतिमूल्ये बदलत आहेत आणि प्रसारमाध्यमं अशा अनिष्ट मूल्यांचंच उदात्तीकरण करीत आहेत. लोकांची दिशाभूल करीत आहेत. खोटारड्या, ढोंगी लोकांना बहिर्मुख, दुसऱ्यांचा विचार करणारे म्हटले जाते किंवा दाखवले जाते.

कोलंबिया विद्यापीठाचे प्रमुख मायकेल सोव्हर्न यांनी १९९३ मध्ये पदभार सोडला. एका वार्ताहराने तेव्हा त्यांना विचारलं, ''तुमचं एखादं कार्य अपुरं राहिलं आहे का?'' ''होय,'' सोव्हर्न म्हणाले, ''आता असं म्हणणं हे आत्मसंतुष्ट असल्यासारखं वाटेल, परंतु खरोखरच फक्त एकच काम करायचं

राहिलंय.'' आणि त्यांनी नैतिक मूल्यांच्या शिकवणीच्या अभावाचा उल्लेख केला. सर्वसामान्य पदवीधराला या बाबतीत कुठल्याही प्रकारचं प्रशिक्षण मिळत नाही. बहुतेक शिक्षक या विषयाला स्पर्श करायलाही घाबरतात. नैतिक मूल्ये शिकवण्याची जबाबदारी आईवडिलांवरच टाकली जाते. पण ती व्यवस्थित पार पाडली जात नाही. त्याचा परिणाम म्हणजे मूल्यविवेक, नैतिकता यांच्या प्रशिक्षणाची पूर्वीपेक्षाही अधिक गरज तरुण पिढीला आजच्या घटकेला आहे. मूल्यविवेक, नैतिकता म्हणजे विशिष्ट धर्म नव्हे. शांतताप्रिय समाजासाठी आपल्याला तर्कनिष्ठ, अर्थपूर्ण अशा चांगल्या वर्तणुकीच्या नियमांची आवश्यकता आहे. हे नियम म्हणजेच नीतिमूल्यं.*

नैतिकता आणि कायदा

कायदा आणि नैतिकता या गोष्टी समान नाहीत यावर सर्वांचं एकमत होईल. जे नैतिक आहे ते कायद्याला धरून असेल किंवा असणारही नाही. याच्या उलटही खरं आहे. जे कायदेशीर आहे ते नैतिक असेल किंवा असणारही नाही. उदाहरणार्थ:

१. विमा एजंटला जास्त कमिशन मिळण्यामध्ये अधिक रस असल्यामुळे तो ग्राहकाला योग्य पण कमी रकमेची पॉलिसी विकण्याऐवजी चुकीची पण अधिक रकमेची पॉलिसी विकतो. त्याचं हे वागणं कायद्याला धरून असेल, पण नैतिकतेला धरून नक्कीच नाही.
२. एक तरुण अधिकारी वेगमर्यादेपेक्षा अधिक वेगाने गाडी चालवत रुग्णालयाकडे निघाला आहे. कारण त्याच्या गाडीत त्याचं अत्यवस्थ जखमी मूल आहे. अशा परिस्थितीत वेगमर्यादेच्या उल्लंघनाचा कायदा गौण ठरतो. येथे मुलाला वाचवणे हेच सर्वात महत्त्वाचं, मग त्यासाठी कायदा मोडावा लागला तरी हरकत नाही.

---

* जॉन बेक्ली यांच्या 'इजन्ट इट टाइम टु वेक अप?' (द बेस्ट ऑफ... बिट्स अँड पीसेस) मधून. इकॉनॉमिक प्रेस, न्यूजर्सी, १९९४, पृ. १२९).

कायदा व्यक्तीसाठी किंवा समाजासाठी प्रमाणभूत मानके, किमान मर्यादा ठरवतो; नीतिमूल्ये आणि नैतिकता याच्याही पलीकडे जाऊन मार्गदर्शन करतात. नीतिमूल्ये आणि नैतिकता म्हणजे समानता आणि न्यायपूर्ण वागणूक. कुणाचा अनुनय करणे किंवा कुणाला विरोध करणे यासाठी ही तत्त्वे नसतात. त्यांचा संबंध लोकांच्या रास्त गरजा व न्याय्य हक्क यांची बूज राखण्यासाठी असतो.

जगण्याचा उद्‌देश

माणसाच्या इच्छा-आकांक्षा अनेक प्रकारच्या असतात. यश मिळवण्याची इच्छा, वेळप्रसंगी स्वसुखाचा त्याग करूनही कर्तव्यपूर्ती करण्याची इच्छा, एखाद्या उद्‌देशप्राप्तीची इच्छा, जीवनाला खराखुरा अर्थ देणाऱ्या गोष्टीसाठी त्याग करण्याची इच्छा.

स्वत:ची सदसद्‌विवेकबुद्‌धी गमावून तुम्ही सगळं जग मिळवलंत तरी त्याला काय अर्थ आहे?

ध्येयशून्य आणि निरुद्‌देश आयुष्य म्हणजे जिवंतपणी मरण आहे. तुमच्या जीवनाचं उद्‌दिष्ट काय? तुमच्यासमोर एखादं ध्येय आहे का? ध्येयप्राप्तीचा ध्यास लागला की जीवनाच्या प्रत्येक क्षणाला उत्कटता लाभते. ध्यासाने आणि चिकाटीने ध्येयाचा पाठपुरावा करा.

दररोज आपण स्वत:ला एक प्रश्न विचारला पाहिजे: 'मी माझ्या जीवनाच्या उद्‌दिष्टपूर्तीकडे योग्य दिशेने जात आहे का? हे जग, जगण्यासाठी मी अधिक चांगलं बनवत आहे का?' याचं उत्तर 'नाही' असं असेल, तर आपण आयुष्यातील एकेक दिवस वाया घालवत आहोत असं समजा. आपण आयुष्याला जेवढं देऊ तेवढंच आपल्याला परत मिळतं, हे लक्षात ठेवा.

आपल्या आयुष्याचं उद्‌दिष्ट आपल्याला जेवढ्या लवकर सापडेल तेवढं जीवन अर्थपूर्ण ठरेल. जीवनाचं उद्‌दिष्ट शोधणं हे वाटतं तितकं सोपं नाही. खरं म्हणजे असं उद्‌दिष्ट शोधण्यातच आपलं बहुतेक आयुष्य खर्च होतं. केवळ आपल्या स्वत:साठीच नव्हे तर आपलं कुटुंब, आपली संस्था, आपला देश या सर्वांनीच आपापल्या अस्तित्त्वाचं उद्‌दिष्ट लवकरात लवकर निश्चित करणं श्रेयस्कर. उद्‌देश आणि मूल्ये स्पष्ट झाली की स्वत:चा फायदा आणि सामाजिक

जबाबदाऱ्या यांचा संघर्ष होण्याऐवजी त्यांच्यात एक नैतिक संतुलन निर्माण होतं. आपण खंबीर भूमिका केव्हा घेतली पाहिजे याबद्दल आपण जागरूक होतो. यातूनच आपण अल्पकालीन फायदयासाठी चुकीचे निर्णय घेण्याऐवजी दीर्घकालीन हितासाठी योग्य निर्णय घेऊ लागतो. शहाणपणामुळे आणि परिपक्वतेमुळे महत्त्वाच्या व गुंतागुंतीच्या मुद्दयांसंदर्भातील समज वाढते.

आयुष्य अनंत आहे असे समजून अगदी सखोल, सविस्तर अभ्यास करा आणि हाच दिवस अखेरचा असे समजून भरभरून जीवन जगा.

– महात्मा गांधी

इतरांना मदत केल्याशिवाय आपण स्वत:ला मदत करू शकत नाही. इतरांना समृद्ध केल्याशिवाय आपलं आयुष्य समृद्ध होऊ शकत नाही. इतरांची भरभराट केल्याशिवाय आपली स्वत:ची भरभराट होत नाही.

–जेनेट कोल, स्पेलमन कॉलेज

जेनेट कोलनेच एकदा म्हटलं होतं, ''तुम्ही मला सामान्य दर्जावर समाधान मानणारा मनुष्य दाखवा म्हणजे मी तुम्हाला अपयश ज्याच्या भाळी लिहिलंय असा माणूस दाखवते.'' आयुष्य म्हणजे बघ्याच्या भूमिकेतून एखादा खेळ पाहणं नव्हे. आपण बघ्याप्रमाणे मागे, स्वस्थ बसून गोष्टी घडताना पाहू शकत नाही. आयुष्य अर्थपूर्ण होण्यासाठी आधी आपल्या जीवनाचं आपलं उद्दिष्ट ठरवलं पाहिजे आणि मग ते गाठण्यासाठी प्रयत्नांची शिकस्त केली पाहिजे.

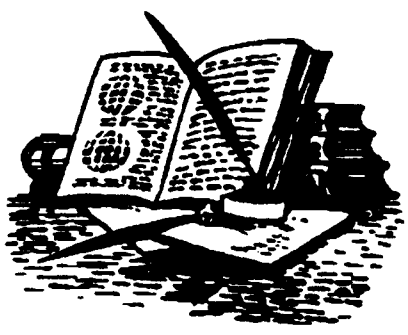
जीवनाला उद्दिष्ट पाहिजे.

आपल्याला या जगात काही उद्देशाने पाठवले आहे. एका भव्य चित्राचा आपण भाग आहोत. पण फार थोड्या लोकांना आपापल्या आयुष्याचं उद्दिष्ट सापडतं. आपल्यापैकी बहुतेकांना फक्त अस्तित्व असतं आणि आपण प्रत्येक दिवस महत्त्वाचा मानण्याऐवजी एकेक दिवस मोजत राहतो.

डॉ. अल्बर्ट आइनस्टाइनना एकदा कोणीतरी विचारलं, ''आपण या जगात का आलोत?'' त्यांनी उत्तर दिलं, ''विश्वाची निर्मिती हा जर अपघात असेल तर आपणही इथे अपघातानेच आलो आहोत. पण विश्वाच्या अस्तित्वाला जर काही अर्थ असेल तर आपल्या इथल्या जगण्यालाही काही अर्थ आहे.'' आणि ते पुढे म्हणाले, ''मी विज्ञानाचा जितका जास्त अभ्यास करतो तितका मी तत्त्वज्ञानाकडे जास्त ओढला जातो.''

अंतिमत: फोल ठरणाऱ्या चळवळीत तात्पुरते यश मिळण्यापेक्षा अंती यश निश्चित असलेल्या कार्यात अपयशी होणे मी पत्करीन.

—वुड्रो विल्सन



आपण आपली मूल्ये कोठून शिकतो?

मी नुकतीच एक गोष्ट वाचली. अमेरिकेतील न्यू जर्सी येथील एका शाळेतील मूल्यशिक्षणाच्या वर्गातील घटना होती. वर्गातल्या एका मुलीला १००० डॉलर्स असलेलं पाकीट सापडलं. तिनं ते त्याच्या मालकाला परत केलं. तिच्या वर्गातल्या इतर विद्यार्थ्यांनी ती मूर्ख आहे असा शेरा मारला. काही मुलांनी असा युक्तिवाद केला की एखादा माणूस जर निष्काळजी असेल तर त्याला शिक्षा झालीच पाहिजे. नंतर विद्यार्थ्यांना तुम्ही काय सांगितलंत, असं शिक्षकाला विचारलं, तेव्हा तो म्हणाला, ''मी काहीच सांगितलं नाही. मी जर अमुक चूक आणि अमुक बरोबर अशी भूमिका घेतली तर विद्यार्थी मला आपला सल्लागार मानणार नाहीत. मी माझी मतं त्यांच्यावर लादू शकत नाही.''*

आपले आईवडील आणि शिक्षक यांच्याकडून आपण जर आपली जीवनमूल्ये शिकलो नाही तर ती कुणाकडून शिकणार? आणि आपल्याला त्यांनी जीवनमूल्ये शिकवली नाहीत तर आपण काय करतो? टीव्हीमार्फत किंवा

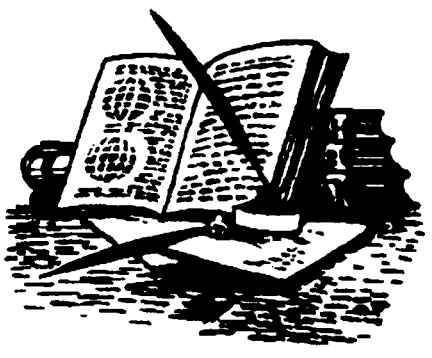
---

* जर्नल ऑफ द अमेरिकन फॅमिली असोसिएशन, नोव्हें./डिसें. १९९१.

इतर अनिष्ट मार्गाने आपण ती शिकतो आणि तीही चुकीची, अयोग्य. मग समाजात गोंधळ उडाला तर आश्चर्य काय? वरील उदाहरणातील वर्गशिक्षक हे विकृत मूल्ये असलेले बेजबाबदार शिक्षक आहेत आणि आपल्या मुलांना शिकवण्याची त्यांची पात्रता नाही.

सरशी होणे आणि जेता असणे यातील फरक

सरशी होणे आणि जेता ठरणे यात फरक काय? सरशी होणे किंवा जिंकणे ही एक घटना आहे. जेता असणे ही मनोवृत्ती आहे. तुमच्या सर्व व्यवहारातून ती मनोवृत्ती प्रकट होत असते. जेतेपणाची जाणीव असलेल्या लोकांची स्वत:ची अशी काही नीतिमूल्ये असतात. ही नीतिमूल्येच त्यांना प्रत्येक गोष्टीकडे बघण्याचा एक विशिष्ट दृष्टिकोन देतात. त्यांचे यशही त्यांच्या या मूल्याधिष्ठित दृष्टिकोनाला अनुसरूनच असते.



तीन प्रेरणादायी विजेते

१. ऑलिंपिकमध्ये भाग घ्यायला मिळणं ही आयुष्यभरातील एक मोलाची संधी असते. अशाच एका ऑलिंपिकमध्ये शिडाच्या बोटीच्या शर्यतीत लॉरेन्स लेमीने भाग घेतला होता. जो तो आपली बोट पुढे न्यायच्या प्रयत्नात होता. एवढ्यात एका स्पर्धकाची बोट उलटली. तो जीव वाचवण्यासाठी कलंडलेली बोट सरळ करण्याचा कसून प्रयत्न करत होता. शर्यत सुरूच होती. लॉरेन्सने ते पाहिलं आणि त्या बुडणाऱ्या प्रतिस्पर्ध्याला वाचवण्यासाठी धाव घेतली. शर्यत सोडून आपली बोट त्याने त्या दुर्दैवी स्पर्धकाच्या दिशेने हाकारली. सारं जग ही गोष्ट पाहात होतं. स्पर्धा जिंकण्याच्या आकांक्षेपेक्षा त्याने दुसऱ्याच्या सुरक्षिततेला प्राधान्य दिलं. शर्यत त्याने जिंकली नाही, तरीही तो विजेता होता. जगभर त्याचा गौरव झाला.

२. रूबेन गोंझालेसची कहाणी अशीच आहे. तो एकदा जागतिक रॅकेटबॉल अजिंक्यपद स्पर्धेतील अंतिम सामना खेळत होता. शेवटच्या गेममध्ये मॅच पॉईंटच्या वेळी पॉईंट वाचवण्यासाठी गोंझालेसने अप्रतिम फटका मारला. रेफ्री आणि लाइनमन दोघांनीही फटका बरोबर असल्याचं सांगितलं आणि गोंझालेसला विजेता म्हणून घोषित केलं. परंतु गोंझालेस क्षणभर अडखळला. वळून आपल्या प्रतिस्पर्ध्याशी हस्तांदोलन करून तो म्हणाला, ''तो फटका चुकीचा होता.'' यामुळे त्याने सर्व्हिस गमावली आणि अर्थातच त्या सर्व्हिसवर जिंकलेला सामनाही तो हरला.

सर्वजण स्तंभित झाले. नियमानुसार सर्व स्वत:च्या बाजूने असताना, विजय जवळपास निश्चित असताना एक खेळाडू स्वत:ची चूक मान्य करून सामना हरेल असे कोणाला कल्पनेतही वाटलं नव्हतं. त्याने असं का केलं, असं त्याला विचारलं तेव्हा गोंझालेस म्हणाला, ''माझी सचोटी, माझा प्रामाणिकपणा, माझी विवेकबुद्धी यांच्याशी प्रतारणा मी करू शकत नाही.'' तो सामना हरला, तरीसुद्धा तो विजेता होता.

३. एकदा काही अधिकारी एका महत्त्वाच्या बैठकीसाठी दुसऱ्या गावाला निघाले होते. 'आपण रविवारच्या आतच घरी येऊ, शनिवारी रात्री जेवायच्या वेळेला नक्कीच घरी हजर असणार,' असं त्यांनी आपापल्या घरी सांगितलं. नेहमीप्रमाणे बैठकीत एकातून एक गोष्टी निघत गेल्या आणि बैठक लांबत गेली. परतीला एकच गाडी होती आणि त्यांना खूपच उशीर झाला होता. तिकिटे हातात घेऊन ते शेवटच्या मिनिटाला स्टेशनवर पोचले. गाडी पकडण्यासाठी ते पळू लागले.

पळताना त्यांच्यापैकी एकाचा धक्का एका टेबलाला लागला. टेबलावर एक टोपली होती. त्यातली फळं इतस्तत: फेकली गेली. पण त्यांना थांबायला वेळ नव्हता. ते पळत पळत गाडीत शिरले. आपापल्या जागांवर बसले. त्यांनी सुटकेचा नि:श्वास टाकला. मात्र त्यांच्यापैकी एकाला काहीतरी जाणवलं, मित्रांचा निरोप घेऊन तो गाडीतून उतरला. धक्का लागून पडलेल्या टेबलाजवळ तो गेला. टेबलामागे फळे विकणारी दहा वर्षाची आंधळी मुलगी होती. तो म्हणाला, ''बेटा, आमच्यामुळं तुझं जास्त नुकसान

झालं नसेल अशी आशा आहे.'' शंभराची नोट तिला देत तो म्हणाला, '' याने तुझं झालेलं नुकसान भरून निघेल.'' काय चाललंय ते त्या मुलीला दिसत नव्हतं. तिला फक्त दूर जाणाऱ्या त्याच्या पावलांचा आवाज येत होता. ती ओरडली, ''तू आहेस तरी कोण? तू देव आहेस का?''

त्याची गाडी चुकली. मग त्याला एक सफल, यशस्वी म्हणता येईल का? नक्कीच! कोणतेही पदक न मिळवूनही एखादा माणूस जेता ठरू शकतो. याउलट नीतिमूल्यांशी फारकत घेऊन मिळवलेला विजयदेखील यशाचे खरेखुरे समाधान देत नाही. तो तुमचा पराभवच ठरतो.

जिंकणं ही एक घटना आहे, जेता असणं ही मनोवृत्ती आहे.

मॅरेथॉनमध्ये शेकडो माणसे धावत होती. त्यात तीन माणसे वेगवेगळ्या उद्देशाने सामील झाली होती. त्यांचे नंबर आले नाहीत पण ते खूष होते. का? पहिल्याला आपली क्षमता अजमावून पहायची होती आणि त्याच्या अपेक्षेपेक्षाही उत्तमप्रकारे त्याने मॅरेथॉन पूर्ण केली. दुसऱ्याला आपली आधीची कामगिरी सुधारायची होती आणि त्याने ती गोष्ट केली. तिसऱ्या माणसाने आयुष्यात कधीही मॅरेथॉनमध्ये भाग घेतला नव्हता. त्याचा उद्देश स्पर्धेचे पूर्ण अंतर धावणे एवढाच होता आणि ते त्याला जमलं. यावरून आपल्या काय लक्षात येतं? मॅरेथॉनमध्ये भाग घेण्याचे त्यांचे उद्देश वेगळे होते आणि तिघांनीही ते पूर्ण केले. म्हणून शर्यत जिंकली नाही तरीही आपापल्या उद्दिष्टात ते सर्वचजण सफल झाले.

मार्क ट्वेनने म्हटल्याप्रमाणे, सन्मानाला लायक असूनही तो न मिळणं हे लायकी नसताना सन्मान मिळण्यापेक्षा चांगलं असतं. कारण एखादी गोष्ट मिळण्यापेक्षा ती मिळवण्याला लायक असण्यातच खरी प्रतिष्ठा आहे.

माणसाने फक्त जिंकण्याचेच उद्दिष्ट डोळ्यासमोर ठेवले तर जिंकण्यापासून मिळणारे इतर अनपेक्षित फायदे त्याला कदाचित मिळणार नाहीत. जिंकण्यापेक्षासुद्धा सन्मानानं जिंकणं आणि जिंकण्याला लायक असणं अधिक महत्त्वाचं असतं. अप्रामाणिपणा करून जिंकण्यापेक्षा सन्मानाने हरणं चांगलं असतं. सन्मानाने हरण्यात कदाचित तयारीचा अभाव दिसून येईल, परंतु

अप्रामाणिकपणे जिंकण्यात चारित्र्याचा अभाव दिसून येतो.

आपण काहीही गैर केलं तरी ते उघडकीला येणार नाही हे माहीत असताना एखादा माणूस कसा वागेल, यावरून त्याच्या चारित्र्याची खरी कल्पना येते. स्वत:ची सचोटी, प्रामाणिकपणा याच्याशी तडजोड करून झटपट जिंकण्याचा मार्ग स्वीकारणे हे काही योग्य नाही. तुम्ही कदाचित विजयी ठराल, पण वस्तुस्थिती माहीत असल्यामुळे तुम्हाला त्या विजयाचा निखळ आनंद कधीही मिळणार नाही. एखादे पदक मिळवण्यापेक्षा एक चांगला, चारित्र्यवान माणूस म्हणून मान्यता मिळवणं अधिक महत्त्वाचं असतं.

आपल्या हातात फक्त आजचाच दिवस आहे या धारणेने सफल व यशस्वी लोक रोजच्या रोज मोठ्या उत्साहाने आणि झपाट्याने आपापली कामे करत असतात. जीवनाचा आनंद पुरेपूर लुटत असतात. कारण यापैकीच एक दिवस शेवटचा दिवस असणार आहे आणि तो कोणता दिवस हे आपल्याला माहीत नाही हे ते जाणून असतात. असे लोक जेव्हा हे जग सोडून जातात तेव्हा ते एखाद्या विजेत्यासारखे जातात.

काही पराभव हे विजयापेक्षाही अधिक उन्नत करणारे, उदात्त असतात.

—मायकेल द मोन्तेन

विजेते उदार व कृतज्ञ असतात.

लक्षात ठेवा, सफल व यशस्वी लोक उदार, मोठ्या मनाचे आणि उमदे असतात. ते कधीही स्वत:बद्दल बढाया मारत नाहीत. आपल्या सहकाऱ्यांची आणि प्रतिस्पर्ध्यांचीही योग्यता ते जाणतात आणि त्यांच्याविषयी उचित आदर आणि कृतज्ञता बाळगतात.

अनेक लोकांना यशस्वी कसं व्हायचं ते माहीत असतं. पण यश पचवणं फारच थोड्यांना जमतं. यश ही अशी गोष्ट आहे की ती तुम्हाला मिळाली की काही जण हे नाराज होतातच. कारण त्यांचं ते यश हुकलेलं असतं.

यशाचा हुकमी आराखडा

इमारत बांधण्याआधी वास्तुशास्त्रज्ञ तिचे ब्लूप्रिंट (आराखडा) तयार करतात. त्याच धर्तीवर 'यशाचा हुकमी आराखडा' या नावाचे तीन दिवसांचे एक शिबिर आम्ही आयोजित करतो. वेगवेगळ्या संस्थांसाठी तसेच अन्य इच्छुक लोकांसाठी स्वतंत्रपणेही जगभर या शिबिराचे कार्यक्रम होतात. या शिबिरात आम्ही जे सांगतो त्यामागचं तत्त्व असं आहे–'सफल, यशस्वी लोक वेगळ्या गोष्टी करत नाहीत तर ते प्रत्येक गोष्ट वेगळ्या प्रकारे करतात.' 'येनकेनप्रकारे फक्त जिंकणं हाच आयुष्याचा हेतू असायला हवा,' अशा विचाराला उत्तर म्हणून या विचारधारेचा जन्म झाला. कुठल्याही मार्गे केवळ जिंकणं हेच उद्दिष्टसमोर ठेवणाऱ्या लोकांच्या सचोटीबद्दल माझ्या मनात प्रश्न निर्माण होतो. या विचारामुळे विजिगीषु वृत्ती (किलर इन्स्टिंक्ट) या शब्दाला विकृत अर्थ मिळतो. तुम्ही जर असं विचारलंत, ''विजिगीषु वृत्ती म्हणजे काय?'' तर बहुतेकजण उत्तर देतील, ''कसंही, काहीही करून तुम्ही जिंकलं पाहिजे.'' पण ही काही विजिगीषु वृत्ती नाही, हा तर निव्वळ अप्रामाणिकपणा आहे.

एका चांगल्या खेळाडूच्या दृष्टीने विजिगीषु वृत्ती म्हणजे:

१. शंभर टक्केच नाही तर दोनशे टक्के प्रयत्न करायची तयारी असणे.
२. जिंकण्यासाठी आपण प्रतिस्पर्ध्यांच्या चुकांचा फायदा घेतला पाहिजे. प्रतिस्पर्ध्यांच्या चुकांचा फायदा न घेणं ही चूकच आहे. परंतु जिंकण्यासाठी खोटं खेळणं म्हणजे काही विजिगीषु वृत्ती नव्हे. तो तर अप्रामाणिकपणा झाला. खोटंनाटं खेळून जिंकल्याने तात्पुरतं यश मिळेल; परंतु त्याने विजयाचा खराखुरा आनंद नक्कीच मिळणार नाही.

वस्तुस्थिती अशी आहे की आयुष्य ही एक स्पर्धा आहे आणि त्या स्पर्धेत आपल्याला उतरावंच लागतं. खरं तर स्पर्धेमुळेच माणूस अधिक तरबेज, तयार होतो. जिंकणं, यशस्वी होणं हेच आयुष्याचं ध्येय असतं यात काही शंका नाही. पण जिंकावं कसं तर प्रामाणिकपणे, खरेपणाने, सभ्यपणे आणि खेळाच्या नियमानुसार.

विजेते आपल्या कर्तृत्वाच्या पाऊलखुणा मागे ठेवतात.

यशस्वी लोकांना माहीत असतं की आपल्या यशात इतरांचेही योगदान आहे. सर्वोत्कृष्ट ठरलेल्या खेळाडूंना जरी त्यांच्या व्यक्तिगत कामगिरीसाठी पदके मिळाली असली तरी त्यांना हे जाणवत असतं की त्यांच्या यशामागे अनेक लोक आहेत. त्यांच्या मदतीशिवाय त्यांना येथपर्यंत पोचता आलं नसतं. ही माणसं म्हणजे त्यांचे शिक्षक, आईवडील, मार्गदर्शक, त्यांचे चाहते आणि गुरू. आपल्या यशाला ज्यांचा हातभार लागतो त्यांच्या ऋणाची परतफेड कधीच पूर्णपणे करता येत नाही. मात्र त्यांच्याविषयीची कृतज्ञता व्यक्त करता येते. भावी पिढ्यांना यथाशक्ती मदत करून ही कृतज्ञता व्यक्त करता येते.

पुढील कवितेतून हाच विचार व्यक्त होतो.

सेतू बांधणारा

एक म्हातारा, एकदा जात होता निर्जन रस्त्याने एकटाच
सांज होता होता पोचला तो, गारठलेला आणि कुडकुडत,
एका लांब, रुंद आणि खोल दरीजवळ,
जिथून वहात होतं पाणी वेगानं.
त्या म्हाताऱ्याने धूसर संधिप्रकाशात केला तोसुद्धा अडथळा पार,
नाही घाबरला तो ओढाळ धारेला;
पण तो वळला, पोचून सुरक्षित दुसऱ्या तीराला,
आणि बांधला त्याने सेतू पाण्याच्या धारेला.
"म्हातारबुवा," त्याच दिशेने जाणाऱ्या वाटसरूनं हाकारलं,
"फुकट वाया घालवतोयस शक्ती बांधण्यात हा सेतू;
दिवस संपता संपता संपेल तुझा प्रवास.
या मार्गाने तू परत कधी जाणारही नाहीस,
तू ही लांबरुंद आणि खोल दरी पार तर केलीस;
मग आता तू या बेफाम धारेवर पूल का बांधतो आहेस?"

सेतू बांधणाऱ्याने आपलं डोकं वर उचललं;
"प्रिय मित्रा, ज्या मार्गाने मी आलो," तो म्हणाला,
"त्या रस्त्यावरून माझ्यामागून येतो आहे

एक नवजवान, ज्याची पावलं इथूनच जाणार आहेत.
ही दरी, जी माझ्यासाठी होती अवघड,
त्या तरुणासाठी ठरेल नक्कीच धोकादायक.
त्यालासुद्धा धूसर संधिप्रकाशातच ती पार करावी लागेल;
प्रिय मित्रा, मी हा सेतू त्याच्यासाठी बांधतोय.''

—विल ॲलन ड्रॉमगूल

सॉक्रेटिसने प्लेटोला शिकवलं, प्लेटोने ॲरिस्टॉटलला शिकवलं, ॲरिस्टॉटलने ॲलेक्झांडरला शिकवलं. ज्ञान असं एका पिढीकडून दुसऱ्या पिढीकडे गेलं नसतं तर नष्ट झालं असतं.

येणाऱ्या पिढीसाठी आपण त्यांना आपला अभिमान वाटेल असा ठेवा मागे ठेवून जाणं हीच आपली सर्वात मोठी जबाबदारी आहे.

बदलती जीवनमूल्ये—आजची मूल्ये

कोणताही बदल हा अपरिहार्यच असतो. आपल्याला आवडो वा न आवडो, बदल हा होणारच. केवळ स्वत:चाच विचार करणाऱ्या आणि नैतिक मूल्यांमध्ये सोयीस्कर बदल करणाऱ्या पिढीमुळे आपल्या समाजाचं, एकूण सामुदायिक जीवनाचंच प्रचंड नुकसान झालंय. आज परिस्थिती अशी आहे की लोकांना चुकीचं कृत्य करण्याचं नव्हे तर ते करताना पकडलं जाण्याचंच दु:ख आहे.*

अमेरिकेतील एका पाहणीमध्ये माध्यमिक शाळांच्या मुख्याध्यापकांना एक प्रश्न विचारला होता, ''तुमच्याकडे विद्यार्थ्यांच्या गैरवर्तनाच्या कोणत्या समस्या आहेत?'' उत्तर होतं:

१. गृहपाठ न करणे
२. मालमत्तेविषयी बेपर्वा वृत्ती—उदाहरणार्थ, पुस्तके फेकणे
३. दिवे चालू ठेवणं आणि दारं-खिडक्या उघड्या टाकणे
४. कागदाचे बोळे चघळून एकमेकांना फेकून मारणे
५. वर्गात पळापळ करणे

---

* *मेकिंग चॉइसेस*— पीटर क्रीफ्ट, पृ. १-२.

३० वर्षांनंतर म्हणजे एका पिढीनंतर १९८८ मध्ये हाच प्रश्न विचारण्यात आला. उत्तरे वेगळीच आणि भलतीच धक्कादायक होती. त्याच वयोगटातल्या आजच्या विद्यार्थ्यांच्या समस्या म्हणून पुढील गोष्टी समोर आल्या.

१. गर्भपात
२. एड्स
३. बलात्कार
४. अंमली पदार्थांचे सेवन
५. पिस्तूल, बंदूक, चाकू-सुरे यांचा शाळेतील भांडण-मारामाऱ्यांत वापर, अनपेक्षित हिंसक घटनांमध्ये हकनाक बळी पडण्याचे भय

यशस्वी माणूस होण्याचा प्रयत्न करण्याऐवजी नीतिमान माणूस होण्याचा प्रयत्न करा.

—अल्बर्ट आइनस्टाइन

जुनी मूल्ये कालबाह्य झालेली नसतात.

उत्तरदायित्व, सचोटी, वचनबद्धता आणि देशप्रेम यासारखी मूल्ये जुनीपुराणी आणि कालबाह्य झाली असं काहीजणांना वाटतं. ही मूल्ये जुनी असतील, पण ती कालबाह्य नक्कीच नाहीत. ती काळाच्या कसोटीला उतरली आहेत आणि अजरामर राहतील. या मूल्यांचा अर्थ न्यूयॉर्क, दिल्ली किंवा न्यूझीलंड, कोठेही गेलं तरी एकच असतो. ती वैश्विक असतात. कोणत्याही काळात आणि संस्कृतीत या मूल्यांचा आदर केलेला आढळतो.

नैतिक मूल्यांची विक्रमी घसरण

कोणत्याही समाजात अनैतिकता आणि अन्याय यामुळे नैराश्य फैलावते. मूल्यांशी वचनबद्ध असणाऱ्या चारित्र्यवान लोकांनी अनैतिक गोष्टीत आनंद घेणाऱ्या अधाशी आणि स्वार्थी लोकांवर अंकुश ठेवला पाहिजे. बदलाच्या प्रक्रियेत आपण भरकटत जात आहोत. त्याबाबत सावध राहायला हवे.

ज्या समाजाचे नैतिक अध:पतन झालं आहे तो समाज विनाशाकडे वाटचाल करत असतो. इतिहासातील सर्व पराभव, सर्व विनाश हे नैतिक अध:पतनातूनच झालेले आहेत.

काही दशकांपूर्वी अमेरिका जबरदस्त मंदीच्या लाटेत सापडली होती. देशाची एक तृतीयांश संपत्ती नष्ट झाली. उत्पादन ७० टक्क्यांनी कमी झाले. एक चतुर्थांश कामगार बेकार झाले. अनेक शहरांमधून शाळा चालू ठेवणंही कठीण झालं. न्यूयॉर्कमधील २० टक्के शाळकरी मुले कुपोषणग्रस्त बनली. एक वेळ अशी आली की जवळपास साडेतीन कोटी लोक कामधंद्याविना बेकार होते.

भूक, बेकारी आणि ओढगस्तीच्या महासंकटाच्या काळात फ्रँकलिन रूझवेल्ट देशाला उद्देशून केलेल्या आपल्या रेडिओवरील भाषणात म्हणाले, "देवाचे आभार मानूया की आपल्या अडचणी या फक्त सांसारिक आणि भौतिक गोष्टींच्या आहेत."*

चांगुलपणा म्हणजे काय?

आपण पाहणीसाठी लोकांना, " तुम्ही चांगले आहात का?" असा प्रश्न विचारला तर बहुतेक लोक "होय," असं उत्तर देतील. त्यांना विचारा, "तुम्हाला चांगलं का म्हणायचं?" तर उत्तर असेल:

- मी कोणाला फसवत नाही म्हणून मी चांगला आहे.
- मी खोटं बोलत नाही म्हणून मी चांगला आहे.
- मी चोरी करत नाही म्हणून मी चांगला आहे.

वर दिलेल्या उत्तराचे तर्कशुद्ध विश्लेषण केले तर त्यात काही फारसा दम नाही असं तुमच्या लक्षात येईल. "मी फसवत नाही," असं म्हणणाऱ्या माणसाच्या उत्तराचा अर्थ एवढाच की तो लबाड किंवा लफंगा नाही. जी माणसं, 'आम्ही खोटं बोलत नाही' किंवा 'चोरी करत नाही' म्हणतात तेव्हा ते खोटारडे किंवा चोर नाहीत एवढाच त्याचा अर्थ होतो. पण एवढ्यावरून काही ते चांगले आहेत असं म्हणता येणार नाही. चुकीची गोष्ट न करण्यापेक्षा

---

* जर्नल ऑफ द अमेरिकन फॅमिली असोसिएशन, नोव्हें./डिसें. १९९१.

जेव्हा माणूस खरोखर चांगली गोष्ट करतो, तेव्हाच तो चांगला माणूस होतो. नीतिमान माणूस कोण? तर ज्याच्या अंगी पक्षपातरहित समतोलबुद्धी, अनुकंपा, धैर्य, सचोटी, सहानुभूती, नम्रता, निष्ठा आणि सभ्यता यांसारखे गुण आहेत तो. असे गुण असलेला माणूस कशामुळे चांगला ठरतो? कारण असे लोक भरवशाचे असतात; न्यायाच्या बाजूने ठामपणे उभे राहतात; गरजूंना मदत करतात; स्वत:चं आणि आजूबाजूच्या लोकांचं जगणं सुखावह करतात. चांगुलपणा ओळखण्यासाठी आपल्याला निश्चित आदर्श किंवा प्रमाण आणि मापदंड यांची आवश्यकता असते. हे मापदंड नैतिक कल्पनांच्या स्वरूपात, तसेच लिखित नियम-कायद्यांच्या रूपात अशा दोन्ही प्रकारांत असतात. नैतिक मापदंड 'बरोबर आणि चूक' यातील फरक सांगतात. चांगलं आणि अधिक चांगलं किंवा वाईट आणि अधिक वाईट—याविषयीही मार्गदर्शन करतात.

आपली नैतिकतेची पातळी किती उच्च आहे?

पुढील परिस्थितीत तुम्ही काय कराल?

१. तुमच्या घरापासून रेल्वे स्टेशनपर्यंत टॅक्सीचं भाडं ६४ रुपये आहे हे तुम्हाला माहीत आहे. तुम्ही ह्या मार्गाने पूर्वी प्रवास केला असल्यामुळे हे भाडं बरोबर आहे हेही तुम्हाला माहीत आहे. या वेळी टॅक्सी ड्रायव्हर तुमच्याकडे पन्नासच रुपये मागतो. तर तुम्ही काय कराल?
२. हॉटेलमध्ये जेवायला गेले असताना तुम्ही चार पदार्थ मागवलेत. वेटरने चारही पदार्थ आणले परंतु बिल मात्र चुकून तीनच पदार्थांचं केलं. अशा वेळी तुम्ही काय कराल?
३. तुमचा मित्र अंथरुणाला खिळून आहे आणि तुम्ही एक विमा एजंट आहात. तुमच्या कंपनीला एक लाख रुपये रकमेच्या विम्याची गरज आहे. तुमचा मित्र मरणोन्मुख अवस्थेत आहे हे कोणालाही माहीत नसतं आणि कोणाला समजूही शकणार नसतं. तर मग तुम्ही मित्रासाठी ही पॉलिसी उतरवाल?

प्रत्येक नीतिमूल्याचं तुम्ही कायद्यात रूपांतर करू शकत नाही. वर उल्लेखलेल्या परिस्थितीत तुम्ही तुमच्या मुलांना कसं वागण्याचा सल्ला द्याल?

आपल्या अगदी जन्मापासून आपण नीतिमूल्यं शिकायला लागतो आणि आयुष्यभर आपण नैतिकता शिकतच असतो.

आपण आपली नैतिक वर्तणूक बदलू शकतो का? होय, आपल्याला नैतिक प्रशिक्षणाची गरज आहे.

नैतिकता बिघडवून टाकण्यास कारणीभूत घटक

- हाव
- भीती
- दबाव

एखादी गोष्ट दबावाखाली केली असं म्हणून अनैतिक कृत्याचं समर्थन होत नाही. एखाद्याशी बरं वागणं आणि एखाद्याशी न्यायपूर्ण किंवा नि:पक्षपाती वर्तन करणं या दोन्ही गोष्टी निश्चितच वेगळ्या आहेत.

व्यवसायातील/व्यवहारातील नैतिकता

कोणताही व्यवसाय किंवा काम करताना माणसामध्ये नैतिकता आहे किंवा नाही हे सहजपणे दिसून येतं. पैशाची हाव असलेले डॉक्टर्स अनावश्यक तपासण्या आणि शस्त्रक्रिया करत असतात. वकील सत्याची फिरवाफिरवी करतात. आईवडील आणि मुलं दोघंही लहानसहान गोष्टीत किरकोळ खोटं नेहमीच बोलतात. अकौंटंट आणि सेक्रेटरी अनेक वेळा खोटे रिपोर्ट तयार करतात.

आपण जेव्हा आपल्या भोवतालच्या लोकांना फसवतो तेव्हा खरं म्हणजे सगळ्यात आधी आपण स्वत:ला फसवत असतो; आपण इतरांकडून फसवले जाण्याची तयारी करत असतो. समृद्धीमुळे जबाबदारी येते. नैतिक आणि सामाजिक धागे तोडून आपण कारखानदारी आणि सोयीसुविधा निर्माण करू शकत नाही.

कायद्याचे पालन न केल्यामुळे जे परिणाम होतात तसेच परिणाम नैतिकतेने न वागल्यामुळे होतात. काही लोक कधीच तत्त्वाने, नैतिकतेने वागत नाहीत. असं करण्यामुळे आपला मार्ग सोपा होतो असं त्यांना वाटतं, पण खरं तर ते

अधिक त्रासदायक असतं. तुमच्या कामात, तुमच्या ग्राहकासाठी तुम्ही योग्य ती गोष्ट केली नाहीत तर तुम्ही स्वत:ला माफ करू शकाल? तुम्ही तुमच्या मुलांसमोर तुमचं कर्तृत्व अभिमानाने सांगू शकाल आणि त्याने तुम्हाला समाधान वाटेल? तसं जर झालं नाही तर तुमची वागणूक अनैतिक आहे असं समजा.

विनोदबुद्धी, स्वाभिमान यामुळे माणूस योग्य मार्गावर रांहण्यास मदत होते.

दूरदृष्टी

आपण उत्कृष्ट ते का साध्य करू शकत नाही? याचं महत्त्वाचं कारण म्हणजे दूरदृष्टीचा अभाव किंवा दूरदृष्टीचा मर्यादित आवाका. जे आपल्याला शक्य आहे त्यापलीकडचं आपण पहायला पाहिजे. त्यापलीकडची स्वप्नं आपण उराशी बाळगली पाहिजेत. आज आपण जे सर्व पाहतो आहोत ते प्रत्यक्षात उतरण्यापूर्वी एक स्वप्नच होतं. उत्साह, योग्य दिशा आणि योग्य ध्येयाने जगा. तुमची काही स्वप्नं आहेत का? काय आहेत तुमची स्वप्नं? रोजचं आयुष्य जगताना तुम्ही तुमच्या ध्येयाच्या जवळपास जात आहात का? याबाबत सल्ला घ्यायचा असेल तर जीवनात यशस्वी झालेल्या माणसांकडून घ्या; पराभूत माणसांकडून घेऊ नका.

जीवनात यश कसं मिळवायचं याचं रहस्य यशस्वी माणसंच तुम्हाला सांगू शकतील.

जर वर्षभराचंच उद्दिष्ट असेल, तर फुले फुलवा.
दशकभराची योजना असेल, तर झाडे लावा.
आणि पुढच्या अनेक पिढ्यांसाठी काही करायचे असेल, तर माणसं घडवा.

—एक पौर्वात्य म्हण

लक्षात ठेवा सफल, यशस्वी लोक वेगळ्या गोष्टी करत नाहीत, ते गोष्टी वेगळ्या प्रकारे करतात!

तीन दिवसांचा प्रशिक्षण कार्यक्रम

''विजेते वेगळ्या गोष्टी करत नाहीत, ते प्रत्येक गोष्ट वेगळ्या प्रकारे करतात.''

'ब्लूप्रिंट फॉर सक्सेस' या तीन दिवसांच्या प्रशिक्षण कार्यक्रमामुळे जगभरातील हजारो व्यक्ती आणि संस्था यांना अपरिमित लाभ झाला आहे, त्यांच्या उत्पादकतेत आश्चर्यकारक वाढ झाली आहे.

या प्रशिक्षण शिबिराची वैशिष्ट्ये:

दृष्टिकोन-महत्त्वाकांक्षा-कृती

* निश्चित टप्प्यांमधून सकारात्मक विचार करायला शिकणे
* कच्च्या दुव्यांतूनच शक्तिस्थाने निर्माण करणे
* योग्य कारणासाठी योग्य काम करणे
* उत्पादकतेच्या वाढीत अडथळा आणणारे घटक दूर करणे
* विश्वास व निष्ठेने आपल्या व्यावसायिक विश्वात चैतन्य आणणे
* इतरांना अधिकाधिक जबाबदाऱ्या घेण्यास उद्युक्त करणे
* सांघिक प्रयत्न सुधारण्यासाठी संघभावना निर्माण करणे
* परिस्थितीवर नियंत्रण ठेवण्यास शिकणे
* आपली परिणामकारकता झपाट्याने वाढवणे

या प्रशिक्षण कार्यक्रमाविषयी काही प्रातिनिधिक प्रतिक्रिया:

''जगभरातील अनेक कार्यक्रमांचा अनुभव घेतल्यावर वाटते की तुमचा कार्यक्रम हा सर्वोत्कृष्ट कार्यक्रमांपैकी एक आहे.''

–मायकेल स्टायर, संचालक, लुफ्थान्सा जर्मन एअरलाईन्स, आग्नेय आशिया

''यामुळे झालेला लाभ हा केवळ अमूल्य आहे. हा लाभ पैशात मोजता येणे केवळ अशक्य.''

–एहसान अब्बास रिझवी, रेकिट अँड कोलमन

''माझ्या गुंतवणुकीचा १००% फायदा असं म्हणणं म्हणजे उथळ वर्णन होईल. हा लाभ खरंच आधी झाला असता तर...''

लिंडा बेकर, सर्टिफाईड पब्लिक अकौंटंट, न्यू जर्सी, यूएसए.

सामुदायिक तसेच व्यावसायिक संस्थांनी कार्यक्रमांच्या नोंदणीसाठी संपर्क साधावा:

Qualified Learning Systems
C-6/4, Vasant Vihar, New Delhi - 110057, India
Tel: 91-11-6147702, 614 8803/4
Fax: 91-11-614-2656

Associate Offices:
141 Cecil Street, #08-07, Tung Ann Association Building, Singapore 069541
Tel: (65) 323 3606
Fax: (65) 323 4078

144 North Beverwyck Road, #349 Lake Hiawatha, N.J. 07034, USA
Fax: (973) 335 7030

मला कृपया पुढील विषयाबाबत माहिती पाठवा:

* 'यशाचा हुकमी आराखडा' (ब्लूप्रिंट फॉर सक्सेस) प्रशिक्षण कार्यक्रम
* परिणामकारक सूत्रविवेचन/बीजभाषण प्रस्तुतिकरण कौशल्ये
* संस्थांसाठीचे प्रशिक्षण कार्यक्रम
* इच्छुकांसाठी सामुदायिक प्रशिक्षण कार्यक्रम
* पुस्तके, कॅसेट्स, व्हिडीओज्
* व्यक्तिगत आणि व्यावसायिक पातळीवर आपली परिणामकारकता वाढविण्यासाठी मार्गदर्शन

Name _____ Title _____

Company _____

Address _____

City _____ State _____ Pin Code _____

Telephone (Off) _____ Fax _____

तुमचं स्वप्न प्रत्यक्षात उतरवा, आजपासूनच!

या पुस्तकामुळे लाभेल:

- सकारात्मक विचार करू लागण्याचा आत्मविश्वास!
- आपल्या कच्च्या दुव्यांतूनही यशस्वीरीत्या शक्तिस्थान निर्माण करण्याचा आत्मविश्वास!
- योग्य कारणासाठी योग्य काम करून विश्वासार्हता वाढवण्याची कला!
- परिस्थितीने वाहवत जाण्याऐवजी परिस्थितीवर नियंत्रण ठेवण्याचे कौशल्य!
- आपल्या सहकाऱ्यांमध्ये संघभावना–परस्परसौहार्द निर्माण करण्याचे कौशल्य!
- परिणामकारकतेस अडथळा आणणारे घटक दूर करून अपेक्षेपेक्षाही अधिक काही साध्य करण्याचे कौशल्य!

"साध्यासोप्या, रोजच्या व्यवहारातल्या गोष्टींतूनच आयुष्यभर चांगल्या स्थितीत राहण्यास हे पुस्तक शिकवतं."*

Naomi Roberts
Le Meridien, The Bahamas

प्राचीन-अर्वाचीन ज्ञानाचा परामर्श घेऊन, व्यावहारिक दृष्टिकोनातून लिहिलेले, अत्यंत सुबोध असे हे पुस्तक नैतिक मूल्यांबाबतची तुमची संदिग्धता दूर करेल. तुमच्या विचाराची दिशा उजळून उचित मार्गाकडे तुम्हाला प्रवृत्त करेल.

"हे पुस्तक व्यक्तिगत आणि व्यावसायिक अशा दोन्ही पातळ्यांवर उद्देश आणि वचनबद्धतेविषयी आपल्याला अधिक सजग आणि कृतिशील बनवते."*

Erich Ott
Zuellig Pharma Pte Ltd., Singapore

हे पुस्तक तुम्हाला तुमच्या प्रत्येक व्यवहारामागच्या भूमिकेचा (सकारात्मक / नकारात्मक) विचार करायला लावेल. दृष्टिकोन, महत्त्वाकांक्षा, कृती याविषयी नेमके मार्गदर्शन करून तुम्हाला सकारात्मक विचार करायला शिकवेल. त्यातूनच यशप्राप्तीसाठी आपली कामगिरी इतरांच्या तुलनेत अधिक सरस कशी करायची हेही तुम्ही शिकाल.

"स्वयंमूल्यमापन करून सुधारणा करण्यास जे तयार असतील त्यांना तर या पुस्तकामुळे त्वरित लाभ होतील."*

R.O. Olawale
Coca Cola

* प्रस्तुत पुस्तकासंबंधी प्रतिक्रिया

Rs 185

ISBN 0333 93801 1

'YOU CAN WIN'
या जगप्रसिद्ध प्रेरणाग्रंथाचा मराठी अनुवाद–
'यश तुमच्या हातात'

MACMILLAN
Macmillan India Ltd.
www.macmillanindia.com